ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 17 (221), сентябрь 2002 г.

ВЫШЕЛ В СВЕТ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» № 5

Итак, друзья, сегодня мы опережаем все графики. По секрету сообщим, что и 6-й номер практически готов. Ну, а в пятом, как всегда, много интересного, полезного и познавательного. Выписывайте «Предупреждение»! Как и вестник «ЗОЖ», это ваш журнал. А в остальном читайте «Предупреждение» № 5.

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ 2002 № 5/23/

Анатомия болезни: холецистит

Визит к урологу

Рябина... красная

Письма в номер

ЛЕЧИТЕ НАС И УЧИТЕ

Во Фландрии среди песчаных дюн стоит большой деревянный крест. На нем написано —

Я свет — а вы не видите меня.
Я путь — а вы не следуете за мной.
Я истина — а вы не верите мне.
Я жизнь — а вы не ищете меня.
Я учитель — а вы не слушаете меня.
Я Господь — а вы не повинуетесь мне.
Я ваш Бог — а вы не молитесь мне.
Я ваш лучший друг — а вы не любите меня.
Так если вы несчастливы, то не вините меня.

Зерна, брошенные в такую подготовленную почву, как ваши миллионы читателей «ЗОЖ», которые жаждут знаний, могут дать небывалый урожай, поднять престиж Здорового Образа Жизни. Поэтому продолжайте свою прекрасную работу, лечите нас, но еще больше учите. И тогда вы будете иметь моральное право написать на обложке предупреждения:

«ЗОЖ» — ваш друг — любите меня.
«ЗОЖ» — ваша истина — следуйте за мной.
«ЗОЖ» — ваш путь — следуйте по нему.
«ЗОЖ» — ваша жизнь — живите хорошо.

А кто не следует принципам «ЗОЖ», пусть обижается только на себя.

Адрес: Еренкову Ивану Георгиевичу, 355044, г. Ставрополь, ул. Васильева, д. 47, кв. 94.

ДУМЫ МОИ, ДУМЫ!

Если подружился с «ЗОЖ»,
Значит, дольше проживешь.

Раиса Банюнас.

Краснодарский край, г.Кореновск.

Цитата дня

«ЗОЖ» — наркотик, да-да, в хорошем смысле этого слова. Ждешь каждый номер. А начнешь читать — не оторвешься.

Адрес: Ильиной Е.В., 455051, Магнитогорск, 10 лет Магнитки, д.48-89.

МЕЧТАЛИ ЛИ МЫ В НОЯБРЕ 92-го?

Привет всем, кто выписывает, покупает, а главное, читает вестник «ЗОЖ». Привет всем нашим друзьям и тем, кто участвует в создании вестника. К таковым я отношу всех, кто, во-первых, пишет нам письма, а ао-вторых, подписывается на газету.

Здесь вроде бы наметилась хорошая тенденция. После весенне-летнего – бесплодного в плвне редвкционной почты – периода, нвступилв благодатнвя осень. Писем, прекрасных писем много, и я прошу не обижвться тех, чьи послания к нам остаются ненапечатанными.

Поверьте, это вовсе не значит, что они остаются и без внимания. Нвписав нам, безотносительно от того, напечатано ваше письмо или нет, вы делаете большое дело, ибо позволяете держать руку на пульсе интересов и чаяний наших читателей. Великое спасибо всем, кто пишет.

Кстати, о письмах. Грядет наш юбилей – 10 лет со дня аыхода в свет первого номерв «ЗОЖ». Он был подписан в печать 18 ноября 1992 года и вышел в свет тиражом 50 000 экземпляров. Добрую половину, как невостребованную, мы, увы, отнесли нв помойку.

Просматривая тот первый номер, я не могу ни в чем обвинить себя – он был, даже на взгляд с сегодняшних позиций, доствточно интересным. Более того, в нем четко просматривалвсь ориентвция на профилактику болезней, нежели на их лечение. Именно о такой газете я мечтал, организуя а «Советском спорте» известные многим нашим читателямветеранам полоски «ЗОЖ».

Время, разумеется, внесло коррективы. Ваши письма кардинально изменили облик газеты, и я в квкойто момент перестал противиться этому и упрямо проводить свою линию, ибо понял: ваши письма – действительно самое дорогое, что у нас есть, и именно они определяют круг читательских интересов. Одним словом, сегодня газета – таквя, каковой не я, а вы хотели ее видеть. Думаю, именно по зтой причине сегодняшний номер выходит в количестве 2.784 400 зкземпляров. Сравните цифры: 50 000 и 2.784 400. За 10 лет мы преодолели невероятный путь!

Твк вот, по поводу юбилея. Я прошу всех, кто когда-то писал нвм замечательные письма, напомнить о себе: как здоровье, квк складывается жизнь, читаете ли вы «ЗОЖ», и оствется ли по-прежнему газета вашим советчиком и помощником.

Вот, собственно, и все, что я хотел бы сказать. Спасибо всем, кто нас читает, кто пишет в газету и поддерживает ее, следуя девизу: «1+1». Конечно же, хотелось бы встретить юбилей 3-миллионным номером, но зто уже из области фвнтвстики. Впрочем, и выпуская в ноябре 1992-го первый номер, мы тоже не думали, точнее – боялись думать о том, что когданибудь поднимемся выше квких-нибудь ста тысяч.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 18-й номер «ЗОЖ» выйдет в свет 30 сентября, в день праздника – «Вера, Надежда, Любовь».

По вопросам распространения аестника «ЗОЖ» по Санкт-Петербургу и Северо-Западному округу обращайтесь по адресу: 198215, Санкт-Петербург, а/я 270; тел.: 812-377-08-52.

*

Вниманию украинских читателей! В «ЗОЖ» № 15 мы сообщали о том, что на Украине начала выходить наша газета. Она включена в каталог «Издания Украины». Найти ее можно в Информационном листе № 7 под названием «Здоровый образ жизни а Украине». Подписной индекс 23796. Телефон для справок во Львоае: 0322-75-70-10.

МОГУЧАЯ СИЛА МЕЛОЧЕЙ

У летчиков есть отличная поговорка: плохо убранная постель ведет к аварии самолета. Философ сказал бы: все случайности закономерны. А я добавлю: «Не выбрось, смотри, обертку от туалетного рулончика — на ней можно записать рецепт спасения от смерти!»

В «Хождении по мукам» А.Толстого один молодой офицер после ужасов фронта думает с лицом трупного цвета о способе самоубийства, но вместо зтого идет в парикмахерскую и, осматривая себя в зеркале после бритья и стрижки, решает, что с черепом такой вместительной формы нельзя умирать...

Или вот травы: их собирают в таких огромных количествах, пьют круглые сутки такими огромными порциями, а толку — никакого. В чем дело? В мелочах. Собирать травы надо поутру, зная присказку: «Одежда должна быть чистой, тело отмыто добела». Далее такие детали: заваривать не мертвой, а живой водицей, например, с 9 до 12 часов. Чуть опоздал — пиши, пропало. Пользы никакой, что мы и наблюдаем. Был у нас такой случай на работе. Моя заведующая напилась без ума травяного чая с утра, чтобы получше выступить на совещании. Пока дошла до работы, вся заплыла — от глаз одни щелки остались. Так и выступала без глаз. В зале стояла тишина — боялись, что у нее совсем зрачки закроются...

Я смотрю на цветущих юношей и девушек, которые часами валяются на раскаленном песке в радиационную жару, и думаю: «Аннушка уже пролила масло»...

Слышу каждый день жалобы на усталость, тошноту от жизни и такое состояние, «будто выдоил кто и выпил». А кто, действительно? Мелочи: синтетическая одежда днем и ночью тянет силы; часы, никогда, кроме банных процедур, не снимаемые, напевают, хитро тикая: «Так вам и надо! Так вам и надо!» Потягивают знергию не выключенные на ночь телевизоры и прочая электроника — им тоже кушать хочется. Был такой случай. Одна старая русская семья вдруг разбогатела и стала новой русской. И сразу начали все болеть — болезни посыпались, как из решета. Что за напасть, чтоб ей пропасть? Она и пропала, когда позвали радиотехника, и он, умница попался, на их счастье, объяснил, что телевизор, магнитофон, электросоковыжималка, вентилятор, стиральная машина, злектрообогреватель, утюг, микроволновая печь, электрогитара, музыкальный центр, плэйер, мобильный телефон, отопление злектричеством, пылесос, холодильник... — зто неплохо, только надо знать, что любой прогресс тащит за собой на буксире регресс. В семье снизили уровень прогресса, и дети перестали пропускать гимназию...

Есть такая мелочь, как биоритмология. Это когда с 11 до 13 часов сердце самое сильное — можно двигать стенки и статуи. А в другие часы лучше просто протереть с них пыль. Если зту биоритмологию, то есть приливы и отливы Луны, не учесть, то желудок, набитый на ночь, будет выходить на работу в ночную смену из-под кнута. Всю ночь он, как кляча, будет жевать непрожеванные кусища, которые вы запихнули вечером, а утром он даст вам прикурить!..

Слышу, в парной женщины громко смеются — больно там приятно. Потом, разомлев, лежат на горячих скамейках и ведут банные разговоры: кто умер, кого задавило, как вишню-пятиминутку закрутить. Потеряли мелочь — и ожог горла им уже обеспечен надолго...

Наблюдаю по телевизору бодряков-пересмешников: можно, мол, и руками есть, и смеяться во время обеда, и кричать от телячьих восторгов. Ничего пока не скажу об этих смехунах, а вот другие давно отговорили, как «роща золотая березовым, веселым языком»...

Дома картина: пьют с расширенными венами кипящий крепкий сладкий кофе; вдруг — как молния! — к ведру с ледяной водой из колодца и — ух! — заливают внутрь целыми стаканами. Из-за жары забыли чепуху из школьного учебника: стоит скала, вся в провалах, подпись: «Разрушение горных пород по причине колебаний температур»...

Больше всего недавно в вестнике меня окрылила такая мелочь: писатель Иосиф Дик всю жизнь мечтал попасть в Париж; попал — чтобы заснуть на эротическом сеансе...

И, наоборот, такая мелочь, как брань за столом, крылья гнет к земле. Ругаться вообще нельзя — злоба съедает силу, а с закуской жрет, как в последний раз...

Могучих благородных оленей убивают гнусные маленькие комарики: облепят глаза и сосут. Ослепшие олени валятся без сил, искусанные, замученные. Гнуси того и надобно...

Да, Маяковский был прав насчет мелочей: «Я знаю — гвоздь у меня в сапоге кошмарней, чем фантазия у Гёте!».

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская обл., г.Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

Я — НЕ ДОЛГОЖИТЕЛЬ, А ЧЕЛОВЕК СРЕДНИХ ЛЕТ

В этом году мне исполнилось 90 лет, но я по-прежнему люблю жизнь и мечтаю дожить до 100 лет.

Что же помогает мне оставаться бодрым и работоспособным?

Прочитав книгу Юрия Андреева «Три кита здоровья», я понял, что всегда придерживался этих трех правил: доброжелательное отношение к людям, активные физические нагрузки и спорт, правильное питание.

Раздражительность, зависть, уныние никогда не были моими союзниками. Может быть, потому, что я много лет проработал в геологии, а затем преподавателем в политехническом институте в Караганде: общался с молодежью, всегда ценил в людях оптимизм, активную энергию, нацеленную на исполнение добрых дел. Любил хорошие книги, много читал и писал статьи. Продолжаю это делать и по сей день.

С юных лет увлекался спортом: бег, лыжи, коньки, волейбол занимали в моей жизни большое место. «Жизнь — это движение» — вот мой девиз. И сейчас, несмотря на свой возраст, ежедневно делаю зарядку, массаж, занимаюсь китайской дыхательной гимнастикой, по утрам умываюсь уриной и выпиваю 1/3 стакана урины, пилю дрова, топлю печь, работаю на огороде.

Считаю, что здоровый образ жизни невозможен без правильного питания. Оно должно быть рациональным, разумным, раздельным. Учитываю, что большую роль в питании играют биоритмы активности органов пищеварения. Наиболее активно желудок работает с 7 до 9 часов утра, поджелудочная железа и кишечник — с 13 до 15 часов. Поэтому предпочитаю во второй половине дня есть только салаты, фрукты, пить соки или травяные настои. После приема пищи никогда не пью жидкость, ибо это приводит к брожению в желудке, делаю это через 30 минут после еды.

Не ем белый дрожжевой хлеб, который в процессе приготовления теряет свою ценность, предпочитаю черный.

Придерживаюсь правил раздельного питания: хлеб, каши, картофель ем отдельно от мяса, рыбы, яиц, сыра, творога.

В моей диете также кисломолочные продукты, овощи, фрукты, мед, орехи.

И как же здорово, когда в результате всего этого, чувствуешь себя не долгожителем, а человеком средних лет, и люди с удивлением узнают дату твоего рождения.

Желаю всем читателям моей любимой газеты «ЗОЖ» вести активный образ жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких, используя народные рецепты мудрости и ценить свое человеческое предназначение.

Вот тогда в вашей душе поселятся радость и мечта прожить на земле целый век.

Адрес: Щедрову Владимиру Константиновичу, 470038, Казахстан, Караганда, ул. Панфилова, д. 22, кв. 2.

ЗАДАЧА: ВЫРАСТИТЬ ВНУЧКУ ЗДОРОВОЙ

С тех пор, как стала выписывать «ЗОЖ», стала ярой его поклонницей: она — моя, эта газета! Не буду долго распинаться, считаю: пусть всегда будет «ЗОЖ», но сегодня то, что вы даете, необходимо людям.

Мне нравятся материалы по оптимизму! В своем каталоге (я веду каталог — получаю каждый номер и сразу расписываю — что куда) я этот материал помещаю под названием «Настроение». И когда становится совсем уж невтерпеж, беру каталог, открываю страницы со стихами и настроями, читаю, и сразу — легче. Хотя, если оглянуться назад, ой как тяжело было: схоронила двух мужей, дочь-песенку 18 лет, сама перенесла 6 операций, а теперь 65 лет уж, а я думаю — нет, это только еще 65: в душе-то я еще молодая.

За плечами — медучилище после 7 классов, 5 лет работы в далеком алтайском селе Барнаульский, сельскохозяйственный институт, затем — в силу обстоятельств — педагогический институт. Работать пришлось как со студентами, так и с детьми.

Сейчас не работаю, хотя могла бы. Дочь у меня — 35 лет — учительница и внучка Настя — 8 лет. Во внучке вся моя жизнь.

С двух лет у Насти — бронхиальная астма. В прошлом году были мы по путевке в Белокурихе. А там радоновые ванны дали толчок развитию тиреотоксикоза. Теперь плюс к бронхиальной астме — диффузно-токсический зоб II степени. Вот вам и «официальная медицина»! Теперь лечимся с помощью нетрадиционных методов в Новосибирском центре тибетской медицины. С астмой помогает справляться только тибетская медицина. Конечно, это бесконечные траты денег. А что делать?

Дай Бог вырастить мне мою внучку относительно здоровой. Ведь сейчас так мало здоровых детей.

Заканчиваю. Уже 4 часа утра. Простите за столь длинное послание.

Адрес: Казанцевой Зое Федоровне, 649100, Республика Алтай, село Майма, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 9.

АПТЕКА — ДЛЯ ЛЮДЕЙ ИЛИ ДЛЯ БИЗНЕСА?

У меня есть четыре проблемы.

В возрасте 7 лет мне удалили гланды... И вот с тех пор — более уже 50 лет — меня мучает горло: чуть примешь холодный душ —

горло схватывает. Через день-другой теряешь голос, воспаление опускается ниже — в бронхи, и пошло, поехало... А ведь я два раза в неделю бегаю по 10 км, ежедневно делаю зарядку, хожу босиком, раздельно, по своему спецметоду, питаюсь... Но ведь без гланд все другие системы в теле работают не так, и вообще мы, кто без гланд, как бы «особые» люди, со своей спецификой здоровья и вообще жизни.

Кто без гланд — отзовитесь, пишите мне, составим анализ последствий удаления гланд и поймем наши особенности, выработаем рекомендации.

Замечу, что к контрастам типа методик П. Иванова у меня отношение сдержанное из-за представления, что «природа не терпит резких движений»: наше тело все же материальное, и если, например, стекло быстро охлаждать, оно разрушается. Так и наше тело — если его быстро погрузить или охладить холодной жидкостью, то сначала тело потрясает защитная реакция всех нервных структур организма как самых быстрых, а затем следуют механическо-химические реакции типа съеживания мышц, выступления пупырышек и прочее. И есть предел прочности этих систем — резкие нагрузки изнашивают тело.

И еще об одном, с флотских времен мучает меня грибок между мизинцем и соседним пальцем на ногах. В морском училище сразу дали какую-то белую пасту типа зубной, и сразу все прошло. Сейчас, если ноги запаришь в обуви, — развивается опять грибок, но той пасты я не могу найти, если кто знает, напишите. Выходил я из положения с помощью зеленки, но она здорово все пачкает. Был в Китае на влажном и очень жарком юге, и там влага инициирует не только грибок на ногах. Мне дали несколько мазей, и только одна помогла. В России мазь закончилась, в аптеке такой не нашел, а перебирать мази по 100 и 200 руб. за «невидимый тюбик» не захотел. Стал пробовать рецепты из «ЗОЖ»: (№ 5 за 2001 год) — березовый дёготь: только все стало разъедать еще больше, (№ 20 за 2001 год) — смесь нитрофунгин + уксус + йод + сок чеснока: еще больше разъедает. Тогда вернулся к зеленке, стал методично два раза в день смазывать между пальцами. И мало-помалу все проеденное чуть ли не до кости затянулось и зажило. И теперь раза два в неделю я для профилактики мажу зеленкой места прошлого появления грибка, и перешел на обувь с максимально возможным количеством «дырочек» для проветривания стоп.

Последняя проблема — недостаток кальция. А аптечные флаконы со следами кальция из яичной скорлупы порой вообще запредельны по цене. Главное, нельзя понять — неужели кальций такой дорогой? Ну, раз кальций во флаконах — из яичной скорлупы, почему бы тогда не размолоть яичную скорлупу и порошок не добавлять в пищу — суп, кашу?.. Сделал так, но оказалось, что частички порошка очень твердые и хрустят на зубах, видимо, стирая эмаль. Тогда я взял и просто помял пальцами скорлупу, получились обломочки размером в 2-4 мм, их кучку положил далеко на язык, проглотил и запил водой. Так поглощаю полскорлупы через день. Заметил в целом положительную реакцию организма, например, ногти стали расти значительно быстрее. Если у кого-то есть идеи на эту тему — отзовитесь!

Похоже, аптеки не для людей, а для бизнеса — в них простейший препарат стараются поднять до максимально высокой цены, никак не связанной ни с ценой сырья, ни с трудоемкостью его обработки. Поэтому «дело ЗОЖ вечно»!

Адрес: Щербинину Павлу П., 249020, Обнинск, а/я 1233. т. (08439) 34733, эл. почта (pps1@mail.ru).

КТО, ЕСЛИ НЕ САМ?

Я уже давно не выписываю ни одной газеты. Перестал что-либо выписывать с тех пор, как забыл рестораны, столовые, театры и кинотеатры. Обхожусь библиотеками. Убеждаюсь: «ЗОЖ» действительно стал народной газетой, да и письма в нем особенные — от своего лица. Поэтому у читателя возникает чувство соучастия, сопереживания. Почитаешь — будто пообщаешься с простыми и хорошими людьми.

Сам я давно взялся за здоровый образ жизни — без кавычек. Кто обо мне позаботится, если не я сам? Но еще, похоже, не на полном серьезе освоил свой метод. Стараюсь регулярно делать самомассаж, гимнастику — дыхательную и общую, больше ходить (я никогда не ждал транспорта на остановках), иногда голодаю по двое суток. Люблю труд физический, давая сознательную нагрузку на все группы мышц — это обязательный пункт. В последнее время делаю точечный массаж, пытаюсь стимулировать иммунную систему. Когда некогда или лень, делаю всего одну точку, точку долголетия. По весне все активней собираю травы. Многие ем просто сырые: сныть, первоцвет, анис, хвощ полевой, подорожник, щавель кислый, конский, медуница, борщевик, дудник. Пытаюсь солить папоротник. Одуванчик выдерживаю полчаса, потом — в салат. Весной вкусны плоды земляной груши. Иногда варю крапиву. Есть такие травы, названия которых я не могу вспомнить и в книгах не нахожу, помню их с голодных 46-48-го годов. Мне они просто нравятся, и я стараюсь их всегда собирать, когда приезжаю на родину, в деревню. Собираю и чувствую себя вернувшимся в прошлое, в детство. Овощи — это основная моя пища. К фруктам у меня отношение прохладней: да они и дороже.

Не скажу, что мне все удается, хотя про остеохондроз, миозит почти забыл. Недавно появился остеоартроз — тоже уничтожил недели за две. А вот с простатитом проблема. Мой знакомый семидесяти пяти лет вылечил его, как он говорит, голубой глиной, а кризис был похуже моего. Начал ею лечиться и я — благо она здесь есть. Знакомый говорит, что проделал это 12 раз. А кроме того, белую и голубую глину можно есть, пить, отстаивая песок.

Адрес: Шестакову Анатолию, 428000, Чебоксары, г. Сосновка, ул. Сосновская, д. 33.

РОСКОШЬ, КОТОРУЮ СЕБЕ ПОЗВОЛЯЮ

Я писала в «ЗОЖ» о том, что мой сын — 14-летний Алеша — болен ДЦП. Просила откликнуться тех, кто сталкивался с подобным горем. Пришло множество хороших рецептов. Все их потихоньку попробую. А сказать хочу, что сложилось впечатление: тот, кто соприкоснулся с «ЗОЖ», не может быть плохим человеком. Вестник побуждает из глубины души доставать и дарить только хорошее. Спасибо всем, кто отдал частичку своего душевного тепла. Будто в весеннем лесу попала под ласковый теплый дождь.

Прошу простить и не обижаться, что не могу ответить на письма. Уход за лежачим ребенком, его лечение и обязанности по дому забирают все мое время. Будут хорошие результаты, обязательно поделюсь.

Николай Рубцов писал когда-то:

За все добро
расплатимся добром,
За всю любовь
расплатимся любовью.

Посылаю в «ЗОЖ» свои маленькие «Радостинки». Из них, сложенных вместе, получается большая радость. Надо всем нам научиться серые тревожные будни превращать — пусть в небольшие — капельки праздника. Ведь и океан состоит из капелек.

* *
*

Один раз в неделю я выключаюсь из мира, пол-

ного стрессов, душевной боли, и погружаюсь как бы в состояние анабиоза.

Просыпаюсь с чувством светлой поющей радости: сегодня Банный день! Прозаично, да? Но это только на первый взгляд. Помедитировала, сделала гимнастику и. побежала в баньку запарить травы. В один котел — успокаивающий сбор: пустырник, мелисса, мята кошачья — котовник, душица... В другой — очищающий — крапива, ромашка, липовый цвет, сосновые почки, зверобой, тысячелистник. На тихий огонь включила баню, травки поставила томиться в печку. Делаю дома свои дела. К обеду сбегала еще раз, запарила два веника: березовый и дубовый. К 16 часам, уставшая, не бегу, а еле доползаю до бани: от нервного напряжения подергивается веко. Наливаю ковш успокаивающего сбора, капаю эфирного масла (всего по одной капле) — лаванда, пихта, апельсин, ладан. Эфирное масло ладана хорошо снимает стресс. И весь этот сбор поддаю на раскаленные камни. Успокаивающий дух пронизывает клеточки моего тела. Очень жесткой мочалкой и ромашковым крем-мылом смываю весь негатив, скопившийся за неделю. Затем отжимаю простыню и махровое полотенце, пропитанные успокаивающим сбором. Обертываюсь, укрываюсь шерстяным пледом на верхней полке парилки. Дышу банным духом трав и эфирного масла. А через кожу происходит сверхактивное проникающее действие лечебных трав. И моего тела уже не существует, я растворяюсь в этой благодати. И все, что выбивало почву из-под ног всего 15 минут назад, стало незначительным, и все вопросы, на которые не могла найти ответ, разрешаются легко и свободно. А лечебные свойства трав самым различным образом действуют на организм — от выведения ядов до облегчения хронических болей и восстановления минерального баланса. Расслабляются все системы организма. Тут нет ни магии, ни необычных химических веществ. Просто этот природный метод работает, реально действует, дает облегчение. Происходит мощная детоксикация организма путем выведения ядов.

На травяное обертывание у меня уходит 10 минут. Отдыхаю в предбаннике, затем в три захода парюсь веником. Опять отдыхаю. После веников второй раз обертываюсь простыней и махровым полотенцем, смочив их в очищающем отваре. Затем, если что-то беспокоит (ну, например, локтевой сустав), то жмых из трав укладываю в марлевый мешочек, который заранее замачивала в касторовом масле. Накладываю мешочек на сустав, завязываю пеленкой. Ополаскиваясь опять же травяной водой из шайки, мысленно говорю: «Как с гуся вода, с Любы худоба». На баню уходит два часа. Столько много времени для меня роскошь, но всю неделю я опять, как солдат, в строю.

* * *

Один из классических признаков стресса: у нас слишком много дел и мало свободного времени. Все суета, суета...

Надо замедлить свой «бег», приостановиться, оглянуться. И тогда вдруг начинаешь чувствовать, что беспокойство уменьшилось. Чем медленнее, тем лучше. Надо действовать не на 100%, а на 80. Сверхчеловеческие потуги заканчиваются переутомлением. Если максимальные нагрузки становятся нормой, то стресса не миновать. Многие люди полифазны. Но есть и монофазные, а они об этом не знают и пытаются сделать одновременно несколько дел, в результате перегружая мозг. Происходит эмоциональная и высокая физическая нагрузка. Советую: делайте что-то одно и делайте это хорошо. Я живу так: делаю главное в своей жизни — лечу сына, а в свободное время, улыбаясь, вожусь на огороде. Это время для меня — подарок. Работа на земле успокаивает. Программирую себя на 80%, а если мне жить на 100%, то придется не спать ночами. Призываю и других: имейте силы остаться самим собой. Главное —попробовать сделать это один раз, а дальше — вы не сможете жить по-другому. Потому что это — гармония. Замедлите свой «бег» — и вы почувствуете себя счастливым.

Адрес: Любови Ильиной, 433410, Ульяновская область, пос. Колхозный, ул. Зеленая, д. 63.

ЭТОТ ТРУД ОКУПИТСЯ

Много раз собиралась написать, но всегда что-то мешало. Видимо, всему свое время. Много слов благодарности хочется сказать в адрес вашей газеты и людям, которые всегда готовы откликнуться на чужую боль и беду.

Пять лет назад убили мою сестру. Ей было тогда 30 лет. Тех, кто совершил это чудовищное убийство, так и не нашли. Люди, которые сталкивались с подобным горем, могут понять, что в таких случаях происходит в душе. Не знаю, как я выжила и не лишилась рассудка.

Первые годы — страха, боли, ненависти, злости, годы жуткой депрессии. Из молодой, жизнерадостной, доброй женщины я превратилась в угрюмого, замкнутого человека. Обида и скорбь разрушали изнутри и снаружи. В те годы сестра часто приходила ко мне во снах. Я стала бояться этих снов. В один из таких вечеров я мысленно стала разговаривать с Богом и просить у него совета. И вот както снится сон — купол церкви. Скажу честно, я маловерующая. Но после этого дала себе слово сходить в церковь. Пошла через месяц. Я испытала настоящее потрясение, когда встретилась взглядом с Иисусом, изображенным на одной из икон. Меня будто током ударило. Я поняла, что это была моя первая ступень к возвращению в жизнь. И тогда пришла уверенность: если я сама не возьмусь за себя, из этого ада не выберусь. Первое, что я сделала, усилием воли стала менять свои мысли. Это колоссальный труд — ломать себя. Ведь за долгие годы я привыкла думать только о потере. За эти годы перенесла операцию на молочных железах, вырезали три опухоли, но руки не сложила. Боролась. Однажды, наплакавшись вволю и пересмотрев еще раз свою жизнь, стала обливаться холодной водой, кое-что поменяла в питании.

И теперь, мои дорогие, могу сказать: изгоняйте из души стресс и негатив, меняйте свое мышление. Как только вы это сделаете, изменится к лучшему и здоровье. Человек — творец самого себя. Это я говорю, исходя из личного опыта и анализа книг, в которых я нашла подтверждение своим мыслям. Так что меняйтесь, не ленитесь, не бойтесь перемен, занимайтесь собой, душой, телом. Боритесь за себя, за своих близких. Сдаться разрушающей силе легко, куда труднее выйти победителем. Но этот труд окупится — новой неведомой для вас энергией, которая охватит вашу душу и вдохнет в вас жизнь, полную любви, здоровья и сострадания к людям.

Адрес: Людмиле Сунликиной, 690017, Владивосток, ул. Коммунаров, д. 29.

ЦИРРОЗ? НЕ ПАНИКУЙТЕ!

Призывает научный сотрудник Центрального НИИ гастроэнтерологии Ирина Павловна ДЬЯКОВА, которая занимается вирусными заболеваниями и циррозом печени у пожилых людей. Продолжая начатые в №14 (218) вестника «ЗОЖ» за 2002 г. БЕСЕДЫ О ПЕЧЕНИ, врач Дьякова говорит, что большинство ее пациентов обычно не видит большой разницы между циррозом печени и раком. Больных страшно пугает услышанный диагноз «цирроз». Между тем ситуация вовсе не такая угрожающе безнадежная и скоротечная, как это бывает в случае обнаружения рака.

Вирусное нападение на стариков внезапным не назовешь. Жертвами его могут стать все, кто сталкивался когда-то с медицинским вмешательством, например, переливанием крови, кто был донором, перенес хирургическую операцию, побывал у стоматолога или даже украшал себя в молодости татуировкой, а может, поддался модному пирсингу, проколов не только уши для сережек, но и другие части тела для колечек. В группу риска попадают и переболевшие желтухой.

Основными возбудителями заболевания выступают, как правило, вирусы гепатитов В и С. Болезнетворный оккупант поражает организм незаметно и, притаившись, выжидает годами. От момента заражения до появления признаков гепатита проходит примерно 15 лет, а цирроза и того больше – порядка двух десятилетий. И большей частью «непорядок» в организме обнаруживается попутно, когда люди лечатся от сердечных и других недугов, ишемии, например. Самому распознать врага довольно трудно, но все же можно.

Если вдруг вы чувствуете беспричинную слабость, которую никак нельзя отнести за счет других болячек, если вдруг появляются боли в правом подреберье, изжога или вас начинает поташнивать, значит, пора делать клинический анализ крови. Биохимические показатели, повышенные печеночные пробы «просигналят» о том, что следует проверить кровь на наличие маркеров вирусных гепатитов. Только после этого специалист-гастроэнтеролог, взявший своего подопечного под наблюдение, определит степень активности зловредного вируса.

Пожилым людям свойственно заболевание, которое носит парадоксальный характер. Примерно у 70% пациентов пенсионного возраста вирус выявляется в активной фазе (так называемая фаза репликации), то есть вирус бурно размножается. А больной чувствует лишь некоторую слабость. Да и биохимические показатели крови меняются незначительно. У молодых людей симптомы и признаки болезни, ее течение выглядят более ярко. Вирус хозяйничает в их организме агрессивнее, а в печени пожилых он как бы утрачивает свою силу и действует гораздо мягче, менее выразительно. Этот "тихоня" качество жизни не ухудшает. Гораздо больше неприятностей старикам доставляют гипертония, диабет, сердечно-сосудистые недуги, проблемы с позвоночником, а не вирус.

Потому-то и лечение пожилых пациентов имеет свою специфику. Существует точка зрения, что лечить стариков, особенно с гепатитом, вообще нецелесообразно, для них гораздо опаснее бремя других хворей. А молодым мы предлагаем противовирусную терапию — это тяжелое, дорогое и не очень эффективное лечение. Такие новинки, как широко рекламируемый бионормалайзер и озонотерапия — не только слишком разорительное удовольствие, но и пока что неисследованное в отношении больных старшего возраста.

Иногда зараженным вирусом гепатита С мы назначаем препараты, содержащие урсодезоксихолиевую кислоту, но основной массе пациентов-пенсионеров прописываем так называемые гепатопротекторы — препараты, которые улучшают функциональное состояние печени. Это эссенциале, карсил, галстена. Карсил, кстати, готовится на основе расторопши. И тут мы подошли, пожалуй, к главным «палочкам-выручалочкам» для больных преклонного возраста — к растениям. На вирус они не влияют, но зато обменные процессы улучшают и противопоказаний никаких не имеют.

Расторопша и солянка холмовая адсорбируют на себя яды и токсины, которые должна перерабатывать и выводить из организма печень. Тем самым печень получает возможность отдохнуть и восстановить свои клетки.

Водные вытяжки и порошок из семян расторопши издавна использовались в народной медицине при заболеваниях печени и селезенки. Расторопша стимулирует образование желчи и ускоряет ее транспортировку из организма, защищая неповрежденные клетки печени и повышая устойчивость ослабленных токсинами.

Измельченные в порошок плоды расторопши принимают по чайной ложке четыре раза в день до еды.

При нарушении функций печени особенно эффективно применение расторопши в сочетании с приемом травы репешок обыкновенный. Репешок используется не только в народной медицине, в странах Европы (Франции, Германии, Болгарии) он включен в официальные фармакопеи.

Для приготовления отвара из репешка две столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка. Настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по полстакана три раза в день перед едой.

Солянка холмовая широко известна в тибетской и сибирской лечебной практике. Впервые внимание официальной медицины на солянку холмовую обратила народная целительница из Иркутска Е.В. Лохе. В честь нее и был назван препарат «лохеин», разработанный учеными Сибирского медицинского университета. Лохеин – это водно-спиртовой экстракт из корневища солянки холмовой. Его принимают по 0,5-1 чай-

ной ложке 2-3 раза в день до еды (при повышенной кислотности – после еды). Экстракт можно развести четвертью-полстаканом воды или чая. В лохеине содержится 20 микроэлементов, в том числе биологически активные: медь и кремний. Особенно хорошие результаты дает экстракт в начальных стадиях цирроза печени.

Важно отметить, что лечение растительными средствами длительное и должно вестись трехмесячными курсами с последующими такими же перерывами.

Почувствовав улучшение, наш народ обычно бросает принимать лекарство. А печень, между тем, требует внимательного и бережного отношения к себе, нуждаясь в постоянной поддержке. Не забывайте, что это все же главная железа в нашем организме, без нее – никуда. А стоит запустить болезнь, как появятся осложнения.

Процент выявления цирроза у пожилых людей обычно невелик. Ему предшествует, как правило, стадия гепатита. Чаще всего цирроз обнаруживается уже в виде осложненных форм – с желтухой, отеками ног и асцитом (накоплением жидкости в животе). Одно из осложнений – формирование карциномы. Около 2-5% циррозов трансформируется в рак печени. Если был вирус гепатита С – это возможно в 64 года, если гепатита В – в пятьдесят лет.

Риск подобного осложнения усиливает алкоголь, категорически противопоказанный больным с вирусным гепатитом и тем более циррозом печени. Алкоголь создает наиболее благоприятные условия для расцвета вирусной деятельности и ее прогресса.

Итак, если нет осложнений – отека, асцита, желтухи, то можно обойтись растительными лекарствами. А если есть осложнения, то необходимо наблюдение врача и подбор специальной терапии в стационаре. Причем при осложнениях пациенты обычно попадают к нам повторно, и удается надолго продлевать их жизнь, периодически меняя лечение.

Однако еще раз вернемся к началу разговора. Не впадайте в панику, услышав диагноз гастроэнтеролога. Зараза поселилась в вашем организме давным-давно. Но, конечно, кое-какие меры надо принять. Отныне никаких тяжелых физических нагрузок, бань и саун. Избегайте физиотерапевтических тепловых процедур на область печени, не загорайте. Слабость – основная неприятность для активного образа жизни. Но если вы будете находиться под наблюдением врача и выполнять его рекомендации, то болезнь в легкой форме растянется на долгие-долгие годы, и, как говорится, скорее умрешь – тьфу! тьфу! – от инфаркта или инсульта, чем от вирусного гепатита и цирроза.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ: Серия «Беседы о печени», которая публиковалась в предыдущих номерах (№ 14-16), вызвала большой интерес читателей. Всем, кто намерен обратиться в Центральный НИИ гастроэнтерологии, сообщаем адрес:

111123, Москва, шоссе Энтузиастов, д.86.

Мы уже сообщали об открытии сайта вестника «ЗОЖ». Координаты его в рубрике. Так что приглашаем в гости, хотя прекрасно понимаем: не у всех наших читателей с Интернетом отношения, мягко говоря, складываются. Не до него, да и денег нет.

И все же свйт «ЗОЖ» есть, он жив и, конечно же, будет жить. Пока в основном мы получаем весточки от наших почитателей из Австралии, Германии и США. В основном это вопросы относительно того, как лечиться от той или иной «болячки» с помощью нетрадиционных методов. По мере сил и возможностей отвечаем.

Но ждем и надеемся на письма из России. Одно такое мы все же обнвружили.

ДАВАЙТЕ ЛЮБИТЬ, ДАВАЙТЕ ТВОРИТЬ!

Прошел уже месяц с того момента, когда вы опубликовали мое письмо «Я была совершенно лысая» в вашей или даже в «нашей» газете. Спасибо вам большое. Мне пришло огромное количество писем, и они продолжают поступать! Я переписываюсь со всей Россией, если можно так выразиться. Надеюсь, что смогла помочь не только себе самой, но и другим людям тоже. Хоть немного вселила надежды в их опустошенные от боли сердца, придала им хоть немного новых сил, чтобы переосмыслить все и начать новую жизнь, жизнь с верой в Бога!

У меня теперь столько друзей, с которыми много общего, а это такая редкость в наши дни, и все это благодаря вестнику. «ЗОЖ» – это не просто газета о здоровом образе жизни. «ЗОЖ» – это божественное связующее звено, которое так необходимо нам, потерявшимся и опустившим руки. Вы даете нам шанс объединиться, стать одной семьей, а когда ты уже не один, когда таких, как ты, много, то начинаешь по-другому смотреть на жизнь, новыми глазами – глазами души, глазами Вселенной!

Еще я хочу поделиться с вами очередной победой в моей жизни. Сейчас мы создали в Интернете на сайте Светланы Парамоновой страничку для онкобольных. Это только начало. Моя мечта – создать настоящий сайт для нас, чтобы мы могли общаться напрямую, делиться не только своими бедами, но и победами тоже! Я очень благодарна Светлане, доброму и талантливому человеку, творящему добро, за то, что она откликнулась на мое письмо в «ЗОЖ» и предложила свой сайт просто так, чтобы помочь как можно большему числу людей. Вместе мы будем творить добро. Светлана – очень талантливый человек, заходите на ее сайт. Мы вам постараемся помочь: Света своим творчеством, а я своими словами...

Приглашаю всех: http://personal.paramonova.e-gloryon.com

И еще я хочу передать вам стихи моей новой подруги Анжелы, с которой мы познакомились и подружились тоже благодаря «ЗОЖ»!

«ЗОЖ»: Наша милая Олеся (<taktr@mail.ru>), несомненно, весьма восторженная девушка. И, возможно, в этом она права – так легче жить. Действительно, заглядывайте, у кого есть возможность, на сайт ее подруги Светланы Парамоновой. Но при этом не забывайте о нашем сайте – вестника «ЗОЖ».

Что же касается стихов Анжелы, то сегодня мы ограничимся воспроизведением малой их части:

Давайте любить,
давайте творить!
На всю катушку, в общем,
жить.
Помогать, чем можем,
тем,
Кто от жизни не ждет
перемен...

ИМЕЮ ПРАВО НА СВОЕ МНЕНИЕ

Когда есть проблемы со здоровьем, газету ждешь, как спасение. Я на себе убедилась, какие чудеса делают травы. Но когда начинаю читать, мельком прохожу первые 3 страницы, а о стихах и говорить не хочу: это не литературная газета: стихи занимают слишком много места, и создается впечатление, что у вас нет материала, вот вы и печатаете стихи на пол-листа. Больному человеку не до стихов. Это мое мнение. Имею право!

Адрес: Барановой Татьяне Владимировне, 157003, г. Буй, Костромская обл., ул. Красный химик, д. 15, кв. 54.

«ЗОЖ»: Несомненно, имеете, Татьяна Владимировна! Но специалистами-кардиологами Великобритании, Австрии, Германии подмечено, что у многих больных, страдающих стенокардией, приступы боли купировались (исчезали), как только человек начинал читать вслух или про себя Шекспира, Гете, Гейне, Пушкина, Есенина. Они оказывают такое благотворное влияние, что боли в любом органе уменьшаются и нередко исчезают вовсе. Проверено! Так что согласиться с неприятием стихов на страницах «ЗОЖ» мы не можем. Да и писем в поддержку стихов — намного больше, чем отвергающих их.

И СПРАВОЧНИК, И КЛУБ

«ЗОЖ» не сухой рецептурный справочник. Это — сплав методов лечения телесных болезней и духовной, психологической помощи. Не будь в вашем вестнике писем не только о лекарствах, рассуждений о жизни, лирических и веселых стихов, анекдотических рассказов, частушек, «Детского уголка», вестник был бы не тот. Короче говоря, не будь вашего «Творческого клуба», занимающего всего две странички, ваша газета потеряла бы многих своих подписчиков. И хватит уже разводить дискуссию о том, нужны или нет в вестнике «ЗОЖ» стихи. Однозначно скажу, что обязательно нужны, только литературно грамотные и интересные.

Адрес: Валентину Ивановичу Ясинскому, 352191, г.Гулькевичи, Краснодарский край, ул. Кочубея, д. 84.

ВДОХНОВЕНИЕ ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ

Я пенсионерка. Мне уже 73 года.

Вот газету «ЗОЖ» листаю:
Тут и травы, и овес.
Полечилась. Легче стало.
Настроение поднялось.
И весной опять подуло,
И запели соловьи,
Вдруг опять я, стара дура,
Размечталась о любви.

Адрес: Блиновой Флюре Фазылоане, 420073, Казань, ул. Красная позиция, д. 13-а, кв. 34.

НАДО БЫТЬ СИЛЬНОЙ

Заставило меня написать огромное горе, от которого я еще не только не могу прийти в себя, но даже жить не хочется. Летом погибли в автокатастрофе моя дочь (52 года), внук (33 года), правнук четырех с половиной лет. Они ехали на дачу по Калужскому шоссе, и на 340-м км в них на огромной скорости врезался джип. Все погибли. Когда узнала об этом, думала, что сойду с ума, что разорвется сердце. Три дня я не плакала, а выла, как собака, выла и причитала, выговаривая свою боль...

Но жить-то надо. Меня выручают настойки из трав пустырника и пиона уклоняющегося. Они успокаивают. Мне 72 года, можно бы и уйти из жизни, но осталась внучка 29 лет (зто ее муж и ребенок погибли), надо ее поддержать, ей, наверное, тяжелее, она потеряла всех: мужа, ребенка, мать и любимого брата, у которого остался годовалый сынишка.

После похорон, которые были на 7-й день, у меня обострился остеохондроз, а тут еще и дела на даче — полив, прополка. Муж дочери попал в больницу на нервной почве, внучка работает. Вот и приходится мне поддерживать огород в порядке. И «ЗОЖ» мне помогает — из осинового полена сын сделал мне плашки толщиной 2,5-3 см, прикладываю плашку на поясницу на ночь, и боль утихает, правда, мне сказала знакомая, что нельзя на всю ночь оставлять осиновое полено. Так ли зто? Может быть, затем следует подержать еще и березовую плашку?

Адрес: Мельнит Вере Федороане, 142190, Московская область, г. Троицк, Сиреневый бульвар, д. 5, кв. 24.

ПОЗДНО УЗНАЛА ПРО «ЗОЖ»

Решилась написать — нет больше сил переживать свое горе и одиночество. Мне 64 года. В 2001 году похоронила маму, а через 5 месяцев — моего дорогого любимого мужа. И до этого тоже одни страдания.

Мама в 1994 году потеряла своего нежного, любящего сына — чудесного, доброго человека: инфаркт настиг его в 49 лет. Для мамы это был сильнейший удар, забравший все ее здоровье. Теперь мучаюсь виной перед мамой: не дала ей душевного тепла, любви. Все бегом, все в спешке. Если бы можно было вернуть, сколько бы я теплых слов сказала маме. В памяти и муки моего мужа... Душа вся истомилась, не могу себе простить то, что согласилась на операцию мужа. Врачи знали о бесполезности ее, но им нужна была практика, да еще за наш счет — нищих-пенсионеров. Пришлось платить за все: шприцы, перчатки, кровь. Даже зеленку покупать заставляли. А итог — посмотрели и зашили, как потом они мне сказали.

О газете «ЗОЖ» узнала поздно. Возможно, все было бы иначе, и муж пожил бы еще, да и я была бы терпимее. Теперь читаю и плачу. Сколько же добрых, сердечных людей, оказывается. Перечитываю по нескольку раз, завидую тем, кто живет рядом с природой, общается с ней. У меня только городское однообразие плюс одиночество да чувство глубокой вины.

Извините за мою писанину. Я понимаю, что у многих и горе, и тоска. Но есть внуки, дети, наконец, люди рядом добрые. Я же совсем одна.

Извините еще раз. Пишу плохо. Совсем зрение стало плохое.

Адрес: Смирновой Галине Дмитриевне, 400066, г.Волгоград, ул. Чуйкова, 21-34.

НЕВРОПАТОЛОГ НЕ ПРИНЯЛ, ЗАТО ВЫЛЕЧИЛ «ЗОЖ»

Испробовала на себе рецепт Марии Петровны Ивановой из Новосибирска (№ 17 за 2001 год). Честно говоря, не верила, но решила испробовать.

А произошло следующее. У меня онемели два пальца руки. В Барнауле невропатолог не принял — пенсионеров пропускают по одному человеку в день. Звонила на протяжении 20 дней. Сколько ни пыталась записаться, не получилось. Это было в июне 2001 года. А в сентябре в «ЗОЖ» нашла рецепт, который дал положительный результат.

Испробовала много рецептов от камней в желчном пузыре. Пила одуванчик с июля по сентябрь. Дышу по Фролову: аппарат купила еще в 1999 году.

Моему мужу сделали операцию на глазу. Растут реснички внутрь глаза, ну, естественно, и беспокоят, вызывают зуд, покалывание. Операция результата не дала. Может, кто-нибудь подскажет, как лечить?

Адрес: Мещеряковой Татьяне Николаевне, 659560, Алтайский край, Быстроистокский р-н, с. Быстрый Исток, ул. Советская, д. 153.

«ЗОЖ»: Напоминаем рецепт Марии Ивановой для тех, у кого немеют руки. В теплом огуречном рассоле попарить руки, насухо вытереть и надеть теплые шерстяные перчатки. Делать это лучше вечером перед сном — дней 10—20. Обычно рассола хватает на 3—5 процедур, потом нужен свежий, а если свежего не найдете, то добавьте соли.

В СКАЗКИ ЭТИ НЕ ВЕРЮ

Ваша газета зовется «Здоровый образ жизни», а на ее страницах все только про болячки да про какие-то странные лечения то глиной, то уриной. Конечно, хорошо, если они помогают людям. Но я в эти сказки не верю. Особенно, когда советуют голодать и не есть белковую пищу. Это абсурд! Нужно есть то, что любит наш организм.

Кто я такая? Можно быть неприступной, но жить интересно и гордиться тем, что ты — женщина. Я именно такая. Мужики вьются вокруг и злятся, как черти. Говорят, что я жизни не вижу. Это в основном «женатики», парни почему-то боятся меня. Расскажу забавный и поучительный случай из моей жизни. Однажды один из «женатиков» с нашей улицы прямо на дороге силой навязал мне рыбешек, наловленных на реке. Пришлось взять. Но, придя домой, я поджарила рыбу, отнесла мужику обратно и сказала: «Вот ваши рыбешки, поджаренные. Если вы их пересчитаете, то знайте: одна у меня свалилась на землю». Тот прохиндей с досадой взял рыбу и с тех пор перестал на меня зариться.

Адрес: Бобко Елене Александровне, 676730, Амурская обл., г.Райчихинск, пос. Кивда.

А НЕ ОБНОВИТЬ ЛИ ЭМБЛЕМУ?

Ваш девиз «1+1» на нашем заводе низкотемпературных холодильников давно выполнен и перевыполнен.

Реклама вам не нужна, хороший товар в рекламе не нуждается!

Еще одно предложение: эмблема со стариками и старушками устарела, как само название той газеты, где вы начали печататься, — «Советский спорт». Среди ваших подписчиков есть огромное количество художников, я — в том числе. Не обновить ли эмблему, сделать ее более современной, живой и красочной, хотя, конечно, понимаю, сама газета в черно-белом варианте лишь с проблесками синей краски, и все-таки...

Адрес: Шигаевой Л.В., 429800, Чувашия, г.Алатырь, ул. Строительная, д. 8-1.

«ЗОЖ»: Спасибо вам, Лидия Валентиновна, за предложенную помощь, но, по мнению подавляющего большинства читателей да и из практики журналистики, эмблему менять не надо: за 10 лет люди сроднились с ней. Кстати, почему вы видите там только старичков и старушек? Разве нет молодежи и детей? Однако мы отнюдь не против, если вы пришлете в редакцию свои рисунки по темам «ЗОЖ», иллюстрации к рубрикам и так далее. Предложение касается и других художников, желающих сотрудничать с нами. А эмблема... это ведь — товарный знак! Трогать его — табу!

И ТЫ ПОЙМЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ

Меня зовут Настя. Мне 14 лет. Хочу поделиться своими мыслями о жизни.

Смысл жизни — чтобы самому быть счастливым и сделать счастливыми окружающих людей. Дари людям хотя бы капельку счастья каждый день, и ты поймешь, что такое счастье.

Если тебя что-то беспокоит, займись каким-нибудь делом, не отрывайся ни на минутку — и ты забудешь о своей проблеме. Ведь иногда ее может решить время. Но «не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня» и не полагайся на время, если оно не в силах тебе помочь. Помни: жизнь коротка. Сколько тебе лет? 16, 24, 87? Оглянись назад. Годы пролетели, как одно мгновение. Осуществи свою мечту, пока не стало слишком поздно. Это в твоей власти. Главное — верить, что ты сможешь.

Адрес: Назаровой Насте, 390525, Рязанская обл., Рязанский р-н, с. Поляны, Школа-интернат, д. 1, кв. 3.

«ЗОЖ»: Правильно рассуждаешь, Настя, в свои 14 лет. Оставайся и впредь верной идеалам юности — и счастье обязательно придет.

ОТ ИМЕНИ МОЛОДЫХ

Читая вашу газету, не могла себе и представить, что когда-нибудь решусь написать вам. Мне шестнадцать лет, и, к счастью, я вполне здорова. И мне тем более непонятно, почему мои сверстники (точнее, многие из них), обладая крепким здоровьем, стремятся изо всех сил как можно скорее погубить его, отравляя организм сигаретами и алкоголем. Не могу сказать про себя, что активно занимаюсь спортом или закаливаюсь (лень-матушка и мне не чужда), но зачем же намеренно губить себя?!

Неужели мы начинаем задумываться о себе лишь тогда, когда у нас появляется целый букет болячек, когда речь идет уже не о здоровом образе жизни, а о серьезном и систематическом лечении хронических заболеваний?

И вообще, почему о смысле жизни человек задумывается лишь в старости, когда ничего уже нельзя изменить или исправить? Почему бы не задуматься сейчас? Чтобы хоть частичку того, что задумаешь, успеть претворить в жизнь.

Прочитав письмо прикованной к постели Анечки Затворниковой (№ 7 (211) за 2002 год), я была восхищена ее оптимизмом и любовью к жизни. Думаю, она права: про молодых вы действительно еще мало пишете. Было бы здорово, если бы у подростков появилась своя рубрика (пусть не в каждом номере газеты), где они могли бы поддержать друг друга или, может быть, даже обрести новых друзей.

Для ребят, которые вынуждены проводить большую часть времени дома, это стало бы прекрасным подарком, который сплотил бы и подружил их.

Адрес: Ненаховой Татьяне, 142300, Московская обл., г.Чехов, ул.Полиграфистов, д.25, кв.68.

«ЗОЖ»: Ты абсолютно права, Танечка. Но вопросы, увы, риторические — почему?.. И кому, как не тебе, на них отвечать? Из этих ответов и может получиться та рубрика, о которой говорите и ты, и Анечка Затворникова.

«ЗОЖЕМ» ОЧАРОВАННАЯ ЖЕНЩИНА

Ночь, бессонница, дочитала № 14 «ЗОЖ» и ...

«ЗОЖ» — «Застопорила Очи Жгучие» на 23-й странице, где расшифровки разные на «ЗОЖ» и...

«ЗОЖ» — «Засветились Очи Жарко». И так прямо-таки потоком пошли мои расшифровки, хотя муза никогда раньше меня не посещала.

«ЗОЖ» — «Зажжем Огонь Желаний».

«ЗОЖ» — «Забудь Одиночество Жестокое».

«ЗОЖ» — «Заново Осмысли Жизнь».

«ЗОЖ» — «Задумайся! Окрепни! Живи!».

«ЗОЖ» — «ЗОЖ» опять жду».

Подпишу свое письмо так: «ЗОЖ» — «ЗОЖем» Очарованная Женщина»!

Адрес: Журавлевой Раисе Викторовне, 301609, Тульская область, г.Узловая, квартал 50-летия Октября, д. 20, кв. 70.

ОБЫЧНЫЕ ПОКЛОНЫ – НЕ ТОЛЬКО РИТУАЛ,

но еще и эффективное оздоровительное средство. Благодаря технике поклонов отца Калинина многие советские политзаключенные в условиях изнурительной работы, скудного рациона, издевательств со стороны охранников зоны и уголовников сохраняли силу духа и поддерживали свое здоровье.

Наша читательница из Харькова Лена Тихоненко прислала в редакцию статью Леонида Малышева, которая была опубликована в украинской «Интересной газете». Нам статья показалась любопытной, и мы предлагаем ее вашему вниманию.

В каждой политзоне были свои методы противостояния невзгодам лагерной жизни. В лагере, где находился я, тогда политзаключенный, зеки пользовались системой поклонов отца Калинина. Так звали человека, который отсидел в лагере более 30 лет за религиозные убеждения. В основу его системы положены поклоны — те самые, которые выполняются во время культовых обрядов во всех религиях мира. Но прежде чем познакомить вас с этой системой — несколько слов о поклонах.

Вот как их объясняют некоторые народные целители: поклон — это практическое использование метода радиоэстезии, которым обладают экстрасенсы. По их версии, вход грязной энергии (разрушительной) идет через «темную» чакру головы. Именно через нее мы получаем огромное количество отрицательной энергии. Точка входа положительной энергии — нижняя чакра, расположенная в области гениталий. При наклоне головы вниз эти чакры меняются полюсами, и происходит самопроизвольное «переливание» отрицательной энергии и замещение ее положительной. Как тут не вспомнить поклоны японцев? Это не просто поклон. Чем глубже поклон, тем сильнее вытеснение отрицательной энергии из тела и тем больше положительной энергии. Поэтому, наверное, у них везде успехи.

Техника поклонов отца Калинина состояла в безопасных поворотах поясницы, шеи, рук и включала в себя своеобразный выдох через слегка сомкнутые губы на протяжении 2 — 3 сек., при этом надо было слегка запрокинуть голову назад и сделать паузу 2 — 3 сек. В это время надо было креститься и мысленно произносить фразу: «Господи, помилуй меня». Через 6 — 7 секунд — снова поклон по указанной схеме. Поясные поклоны рекомендуется выполнять 70 — 100 раз в сутки.

Поклоны земные: становятся на колени (пальцы ног под себя), руки накрест опускают на колени, наклоняясь, опускают голову на руки, при этом делают короткий вдох, а выпрямляясь — выдох. Распрямив позвоночник и плечи, во время паузы крестятся и произносят: «Господи, помилуй меня». В сутки достаточно сделать 70 — 100 таких поклонов. В лагере же отец Калинин заставлял нас делать по 600 поклонов в день для того, чтобы у нас не было проблем с предстательной железой.

Когда же лучше делать поклоны? Самое лучшее время — утро, когда температура тела оптимальная и мозг способен превращать дневной свет в энергию. Количество полученной энергии зависит от настроения человека, а ключевая фраза «Господи, помилуй меня» здесь является основой медитации.

В лагере поклоны по методу отца Калинина были нашим единственным спасением от гибели душевной и физической, учитывая то, что приходилось жить в дискомфортных условиях, в помещении с небольшой площадью, где находились 60 человек. Те, кто ежедневно делал 75 — 100 поклонов, избавлялись от хронических простудных заболеваний.

Упорные занятия поклонами также окажут лечебный эффект и в случае повреждения мягких тканей позвоночника, перегрузки поясницы (почек), туберкулеза легких (воздух в них перестанет застаиваться), при болезненных ощущениях в желудке, неврастении и других заболеваниях.

Поклоны — это триединство НЕБА — ЗЕМЛИ — ЧЕЛОВЕКА. Таким нехитрым способом щедрая и мудрая матушка-природа спасает нас, неблагодарных гордецов, предлагая дорожку к одной-единственной истине: *«Духовная связь мозга с телом — основа нашего здоровья»*.

Лично я, кроме вышеперечисленных болезней, вылечил у себя аденому предстательной железы и укрепил сердечную мышцу, нормализовал память. Более подробно моя система изложена в книге «Что надо делать, чтобы быть здоровым».

Что же касается молитвы «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», то эта мантра универсальна по силе и скорости воздействия. Мантра — специальное слово («ман» — «ум», «тра» — «защита»). Произносится она про себя, при этом надо сосредоточиться только на этих словах и, отключив сознание, ни о чем не думать. Помните, когда мы думаем, то находимся либо в прошлом, либо в будущем, а нам надо побыть как можно дольше в настоящем. Кроме того, еще надо обязательно креститься. Иисус Христос был величайшим Учителем, он всегда знал, с кем имеет дело. Если у больного преобладала отрицательная энергетика (инь), то есть на «дисплее» левого полушария у него было больше минусов (—), он крестил его слева направо, то есть переносил избыток энергетики слева направо (туда, где ее не хватало). Тем самым выравнивался фон половых гормонов и балансировалась общая энергетика.

Если же у больного было явное преобладание янской энергетики (+), он крестил его справа налево. Тем самым выравнивал баланс (+) и (—), а значит, разом избавлял больного от всех болезней.

Вы же, зная свой гормональный фон, тоже сможете правильно креститься.

Вот и вся теория поклонов. Их количество, повторяю, должно быть не менее 75 — 100 в сутки (соответственно и земных, и поясных). Если делать меньше — эффекта не будет.

В качестве назидания советую вам всегда действовать по принципу: «Если вы верите в это, но его нет, то вы ничего не теряете. Но если вы не верите, а оно есть, то вы теряете ВСЕ». Лично я считаю, что лучше верить и действовать, чем не верить и ничего не делать.

Леонид МАЛЫШЕВ,
бывший политзаключенный,
автор книги «Что надо делать, чтобы быть здоровым»,
г. Черкассы,
тел. (0472) 45-00-90.

Использование современных лекарственных препаратов очень часто сопроаождается нежелательными яалениями.

Как прввило, чем эффективнее действие препарата, тем больше, к сожалению, вероятность его побочного действия. Медики признают, что фармацеатические средства ослабляют иммунную систему и ухудшают генотип челоаека. Поэтому асе актуальнее поиск лекарста, применение которых не нанесет вред здоровью.

Исследования и изобретения, сделанные группой ученых МГУ им. М.В. Ломоносовв соаместно с врачами рвзличных специальностей, дают основание считать, что на пути решения этой проблемы сделвн еще один швг.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ: ДЕШЕВО, ПРОСТО, ДОСТУПНО

Изучая описание археологических находок, сделанных на территории Ирака в 30-х годах прошлого столетия, мы обратили внимание на странные сосуды, относящиеся к цивилизации Шумера. Сосуды содержали в себе куски металлов — меди и железа. Археологи сочли, что эти устройства являются древнейшими из известных источников тока (?!), возраст которых — более 4 тысячелетий.

Произведя реконструкцию загадочных сосудов и наполнив их обычной питьевой водой, мы установили, что в результате электрохимической реакции вода насыщается ионами железа, а также микроконцентрациями ионов меди. Железо и медь, как известно, являются важнейшими микроэлементами. Из железа синтезируется гемоглобин крови, а присутствие меди обязательно для прохождения этого синтеза. Такая железо-медная вода — идеальное средство для лечения кровопотерь и железодефицитной анемии.

Словом, археологи ошиблись: найденные ими сосуды оказались не источниками тока (да и потребителей электроэнергии в те времена не существовало), а древнейшими устройствами для производства лекарств. Причем лекарств эффективных и безопасных!

Читатели вестника «ЗОЖ» могут сами сделать нехитрый прибор для получения целебной воды, которая может быть рекомендована, кроме указанных случаев, также как общеукрепляющее средство, особенно во время и после инфекционных заболеваний; при гемосидеринурии («железный диабет»); при трофических заболеваниях кожи типа прыщей, фурункулов, плохо заживающих ран и язв.

Чтобы сделать прибор, необходимо иметь обычный железный гвоздь (лучше большой) и кусок проволоки из чистой красной меди диаметром около 1 мм и длиной 10-20 см. Размеры принципиального значения не имеют. Достать гвоздь — не проблема, а проволоку можно добыть из старого трансформатора, электродвигателя, электрического провода или кабеля, но обязательно российского производства (медь должна соответствовать ГОСТу М-1 — именно такая применяется в отечественных электропроводах, которые продаются в магазинах электротоваров. Далее, обмотайте гвоздь проволокой, но не плотно — виток к витку, а так, чтобы между витками был видимый зазор. Лишние концы проволоки можно загнуть или обрезать.

Для получения железомедной воды опустите изготовленное устройство в стеклянный, керамический или пластмассовый сосуд (только не металлический). Лучше всего взять пластиковую бутылочку объемом 0,5 л из-под прохладительного напитка. Затем в сосуд с гвоздем налейте питьевой воды. Начнется реакция, которая хорошо известна в технике, как «электрокоррозия». Примерно в течение суток вода приобретет цвет чая, в котором будут плавать хлопья оксида железа. Раствор готов!

Для лечения вышеописанных заболеваний раствор следует применять внутрь, то есть пить. Причем пить ежедневно, не менее 1 раза в день, во время еды или сразу после нее. Выпивать следует за прием от 1/2 до целого стакана. Передозировки можете не бояться — железо не токсично, а рекомендуемые лечебные дозы железа составляют от 3 до 5 г в сутки, что значительно больше, чем вы в состоянии выпить вместе с раствором. Что касается меди, то ее количество определяется термином «следы» и находится в концентрации ниже 0,001 мг/л, тогда как допустимая санитарная норма это 1,0 мг/л. Значит, в растворе содержание ионов меди по крайней мере в 1000 раз меньше предельно допустимых норм.

Курс лечения железосодержащим препаратом довольно длителен и должен составлять от 1 до 2 месяцев. Железо лучше усваивается в присутствии аскорбиновой кислоты. Поэтому одновременно с приемом раствора рекомендуется принять таблетку витамина С. Можно рекомендовать следующий рецепт. В приготовленный железо-медный напиток положите ломтик лимона и добавьте по вкусу сахар. Вместо лимона можно положить ложку черной смородины, протертой с сахаром. Такой «чай» является хорошим общеукрепляющим средством и может быть рекомендован для лиц с ослабленным здоровьем.

К вышеуказанному следует добавить, что при применении препаратов железа внутрь могут возникать запоры. У некоторых лиц наблюдается индивидуальная непереносимость к железу, что выражается в виде небольшой тошноты, дискомфорта в животе. В этих случаях прием железа рекомендуется отменить.

**Е. РОДИМИН,
инженер МГУ
им. М. В. Ломоносова, председатель
социально-творческого центра
«Университетский».**

«ТОДИКАМП»: ВОЛГОГРАДСКИЙ ВАРИАНТ

В № 15 «ЗОЖ» за 2001 год мы рассказывали об опыте работы волгоградских ученых по применению популярного народного средства — «тодикамп». Статья называлась «Тодикамп-идеал» плюс горчично-тыквенное масло» и вызвала большой интерес у читателей. Сегодня мы как бы продолжаем беседу с директором Волгоградского научно-исследовательского института мясо-молочного производства и переработки продукции животноводства Иваном Федоровичем ГОРЛОВЫМ. Он отвечает на вопросы нашего собственного корреспондента по Югу России Александра Скляренко.

— Иван Федорович, в свое время вы «посмели» усовершенствовать вполне апробированный препарат «тодикамп». В экстракт зеленых грецких орехов на авиационном керосине добавили «от себя» сертифицированный прополис и майскую цветочную пыльцу. Оправдал ли себя этот эксперимент?

И.Г.: Без сомнения. Но только не надо думать, что все так просто: смешал несколько полезных элементов и «на выходе» получил еще более полезный препарат. Над усовершенствованием «тодикампа» трудятся уже с десяток лет ученые нашего института — биологи, медики, химики, ветеринары. И мы все больше убеждаемся: его возможности чрезвычайно широки.

— Держу в руках солидное издание «Доклады Российской Академии сельскохозяйственных наук» № 2, 2002 год». В одном из докладов читаю: *«В целом можно утверждать, что уникальные свойства «тодикамп-идеала» проявляются в результате комплексного воздействия на организм всех 23 основных компонентов препарата и обусловлены его иммуностимулирующим, метаболическим и противоопухолевым действием».*

И.Г.: Должен вам сказать, что это далеко не окончательный анализ. Когда, например, мы проводили комплексное обследование, то неожиданно для себя обнаружили в «тодикамп-идеале» наличие селена. Что, разумеется, чрезвычайно нас обрадовало.

— Чуть подробнее о селене, пожалуйста.

И.Г.: Дело в том, что в последние годы у людей и животных все чаще выявляется дефицит селена, а это грозит тяжелыми последствиями. Недостаток селена провоцирует у человека кардиопатии, расстройства иммунной системы и так далее. Известна роль селена в профилактике и лечении злокачественных новообразований — особенно вирусной и лучевой природы...

Вот почему мы так обрадовались, обнаружив селен в нашем препарате «тодикамп-идеал». Но этот ценнейший микроэлемент присутствует и в другом препарате. Я имею в виду горчично-тыквенное масло «Волгоградское».

— Нет сомнений, что «тодикамп» — лекарство весьма эффективное. Однако не все могут употреблять его по той простой причине, что в его основе — все-таки керосин.

И.Г.: Мы уже подобрали новый растворитель для зеленых грецких орехов, который по многим параметрам соответствует свойствам керосина. А пока мы готовим очередную партию «тодикамп-идеала», она «поспеет» в августе-сентябре. Мы изменили упаковку «тодикампа», и теперь его можно отправлять по почте.

Адрес: 400131, Волгоград, ул.Рокоссовского, д.6, телефоны: (844-2) 37-17-83, 32-10-48, факс: 32-11-42.

«ЗОЖ»: Волгоградский



Мы ничего не придумываем

ВЫБРАЛА БОЛИГОЛОВ. В ЗАПАСЕ ДЕРЖАЛА СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО

Читаю материалы под рубрикой «Рак можно победить», с чем-то соглашаюсь, с чем-то нет. Я – медик. Довелось мне пройти все муки ада — не только от страшного диагноза, но от того, что пришлось испытать. И теперь, когда передо мной больной, у которого III или IV стадия рака и которого зачастую врачи отправляют к психиатру, в общем-то, поставив крест на человеке, мне хочется помочь этим людям.

Я наблюдала за больными, которые лечились вроде бы самыми современными дорогостоящими препаратами (цена некоторых доходит до тысяч долларов). Надежда у людей была огромная, а результат — плачевный. Можете представить, какое у меня было состояние, когда мне сообщили диагноз.

Полтора года во время раковых атак я умирала по нескольку раз в день. Но когда я приняла решение лечиться волшебным болиголовом, надежда вновь появилась, поверила в то, что справлюсь...

Я полностью согласна с Вячеславом Александровичем Нерезовым, который утверждает: «Одним соком корня лопуха или девясила рак не вылечить». И шарахаться от одного метода к другому тоже нельзя. Надо сделать выбор. И я его сделала: метод Тищенко, болиголов — в этом мое спасение. А про запас держала методику Шевченко...

Итак, я стала принимать болиголов, делать обязательную двухдневную чистку организма — все это я вычитала в «ЗОЖ», всему этому следовала неукоснительно. Самое главное — это дозировка болиголова. Только 16 капель! Подключила питание и питье по Болотову (все ведь из любимого вестника взяла!) И живу! Убеждена, что именно все вместе взятое и помогло мне справиться с болезнью по имени «рак». Так что полностью разделяю точку зрения травницы Екатерины Вячеславовны Олейниковой (вестник «ЗОЖ» № 10 (214) за 2002 г.): болиголов при правильном употреблении (ежедневная рабочая доза 15-16 капель, а максимальная — 40 капель в день) может помочь. Убедилась в этом на собственном опыте.

Спасибо за то, что теперь и у нас на Украине стали печатать вестник. Для нас, зожевцев, это приятный сюрприз. И последнее. Как точно написала в том же № 10 (214) за этот год Людмила Байзель из Минусинска: «Если человек зол или в нем нет веры, его можно только пожалеть. Пусть он сам себя съедает». Такие люди — несчастные, они сами не

институт, как всегда, поддерживает связь с теми больными, которые избрали «путь Тодика». Приводим выдержки из писем, поступающих ученым. Их авторы пользовались «тодикамп-идеалом» прошлогоднего «урожая». Точные адреса больных есть в институте.

Пишет Нина Николаевна Г. из Волгограда: *«Я приобрела 4 марта 2002 г. «тодикамп-идеал» и масло горчично-тыквенное для мужа, для полного курса лечения рака горла. Принимали по схеме. Через неделю появился аппетит, образовалась опухоль на горле, которую вскрыли, вышел гной. Пища стала проходить без боли уже через 3 недели после приема «тодика». Продолжаем пить лекарство, опухоль рассосалась. При взятии биопсии рак не подтвердился».*

Письмо из Нижнего Новгорода от В.С. З-тина: *«Моя жена начала принимать «тодикамп-идеал» с 15 октября 2001 г. У нее воспаление поджелудочной железы. Принимала по схеме. Болей вообще нет, появился аппетит и начала прибавлять в весе. Решили продолжать принимать препарат дальше».*

Из г.Урюпинска пишет Вера Ивановна М.: *«Мой брат тяжело болен, диагноз — ретикулосаркома. Мы применяем «тодикамп», он стал передвигаться самостоятельно. Просим выделить это лекарство для продолжения лечения страшного недуга».*

З.И.Спицына из Волгограда сообщает, что *«начала принимать препарат с 14 февраля 2002 г. — «тодикамп» плюс горчичное масло. Заболевание — сахарный диабет. Через месяц сахар понизился до нормы. Пропал кашель, исчезли боли в яичнике».*

Писем, подобных этим, в институте накопилось очень много.

Очевидно, есть резон повторить рекомендации, как принимать «тодикамп», в том числе «тодикамп-идеал».

«Тодикамп-идеал» эффективен при лечении рака различной локализации, болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний.

Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата, йодизме.

Способы применения

С профилактической целью внутрь препарат применяют, начиная с одной капли, ежедневно увеличивая на одну каплю до 24, а затем, снижая с 24 до одной капли, на 0,5 стакана воды за полчаса до еды, затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс лечения по мере необходимости (Самылин И.А. и др.). (Фармация, 1999, № 1).

При ангине смазывают горло 3 раза в сутки в течение 3-5 дней, при простудных заболеваниях применяют по 2-3 капли внутрь в течение 3-7 дней, при радикулите — растирают на ночь в течение 3-7 дней, при ревматоидном артрите принимают по одной чайной ложке 3 раза в сутки в течение 3-4 недель (Самылин И.А. и др.) (Фармация, 1999, № 2).

Наружно — марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается одной чайной ложкой препарата и прикладывается на больное место, сверху накладываются пергаментная бумага и слой ваты на 30-60 минут, после снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Компресс повторяют через 3-4 дня, когда исчезнет покраснение кожи. Курс лечения — 5-6 компрессов (Тотров В.К. «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний»).

При раковых опухолях различной локализации препарат применяют курсами:

1-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 40. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды, не запивая водой, и делать компресс из «тодикампа» на 20 минут ежедневно на область печени, перерыв 1 месяц.

2-й курс: 1-я неделя — по 1 чайной ложке, 2-3-4-я недели — по одной десертной ложке. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды и делать компрессы на область печени, перерыв 1 месяц.

3-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 1 чайной ложке и компресс на область печени (Хабарова К.) («ЗОЖ», 2000, № 4).

Мы ничего не придумываем

живут и другим не дают. Верю, надеюсь, что среди дружной команды зожевцев их нет...

Подписываюсь инициалами по вполне понятным причинам: город небольшой, зачем мне афишировать свой диагноз? Адрес — точный.

Адрес: Е.П., 68609, Украина, Одесская обл., г.Измаил, а/я 32.

В ДОМ ВЕРНУЛИСЬ СВЕТ И РАДОСТЬ

С вестником дружим уже восемь лет. В трудные минуты обращаемся к «ЗОЖ» и всегда находим добрый, нужный совет. Так произошло и тогда, когда в мае 2001 года моей старшей девятилетней дочери вынесли страшный приговор: УЗИ показало большую опухоль надпочечника.

В жизни наступила черная полоса. После компьютерной томографии нас направили в онкогематологический центр Екатеринбурга. По вечерам я читала и перечитывала письма, опубликованные в вестнике, пытаясь найти какие-то рекомендации для своей дочки. И нашла!

Я говорю о методе Николая Викторовича Шевченко. Написали ему письмо, выслали результаты всех обследований и вскоре получили от Николая Викторовича подробный ответ. Огромное вам спасибо за привлечение таких авторов!

С 13 июля 2001 года дочка стала принимать смесь, это чудодейственное лекарство, 3 раза в день. Конечно, были трудности, но девочка стойко переносила их и, что самое главное, верила!

После первого курса сдали все анализы, сделали УЗИ. Произошло чудо — опухоль уменьшилась на 0,5 см, а анализы крови и мочи были просто отличными. Мы продолжали пить смесь, и после II курса опухоль стала меньше на 1,5 см, изменила форму. К онкологу обратились после того, как дочка прошла III курс.

И снова — обследования, анализы... 12 ноября 2001 года дочери удалили опухоль величиной в 10 см. Она оказалась доброкачественной! Низкий поклон врачам Екатеринбургского онкогематологического центра Сергею Николаевичу Тупоногову и Ольге Владимировне Стреневой за их золотые руки и чуткие сердца.

Вернувшись после операции домой, дочка снова стала пить смесь — теперь уже один раз на ночь. А всего водку с маслом она пила 7 месяцев.

Теперь у нас все хорошо, в доме опять светло и радостно. Большое спасибо вестнику «ЗОЖ» за интересные, чуткие письма. Читаешь их, сопереживаешь людям, радуешься за тех, кто не сломался, кто победил болезнь.

Адрес: Хакимовой Светлане, 620043, Екатеринбург, ул. Ленинградская, д. 34/1, кв. 11.

Кузьмич, охотник и опытный потомственный собиратель лекарственных трав, старый, как мир, сам уже не помнит, сколько ему лет.

Отдыхаем на горе, полыхающей пурпурным пожаром цветущего иван-чая. Тонким ароматом цветенья напоен воздух, солнце в зените, труженицы пчелки копошатся в цветках, деловито работая хоботками, чтобы до вечерних сумерек успеть возвратиться в улья со сладкою ношею своей. Лицо Кузьмича, коричневое от загара, испещренное мелкими морщинками, источает какую-то особенную благость радости бытия и бесконечного покоя.

Я — городская жительница, бегущая, спешащая по станциям столичного метро, давно уже не встречаю таких умиротворенных лиц. Гримасы затаенного страха, недоброжелания, скрытой душевной боли и одиночества — вот что сегодня поражает и потрясает в лицах большинства пожилых людей.

Кузьмич наливает мне в чашку ароматный чай из китайского термоса, кусок черного хлеба сдабривает золотистым медом.

— Ну-кось, попей, касатушка, иван-чая, истинного русского напитка травников и охотников, сам по весне обрывал нежные листочки, сушил в духовке на быстром тепле. Сил прибавится, будто крылья прорежутся.

ИВАН-ЧАЙ —

И, угадывая мои мысли, говорит, тихо улыбаясь своими ясными очами цвета июльского летнего неба:

— Вот вошли бы люди в храм, построенный вечной природой, услышали бы голос ее, присмотрелись бы к травам, к деревьям, птицам небесным и зверям диким. Видишь: цветет иван-чай. Он не просто цветет, а глаз радует. Смысл в его цвете великий. Растет иван-чай на погорелых местах. Земля-матушка — живой организм. Обожгло огнем тело ее, мучается, сердешная, детей своих созывает, чтобы раны-ожоги залечили, помогли ей. И спешит иван-чай на выручку.

В этих местах деревня когда-то была. Салтыковкой называлась. Дворы богаты были — с людьми хорошими и скотом ухоженным. На горе двор Салтыковых стоял. Семья крепкая и богобоязненная. Сам Петр Иваныч Салтыков купеческим делом занят был. Большим шелковым путем с караванами ходил, до самого до Китая странствовал. Одну только дочку Матрену хозяйка родила. Больше детей Господь им не дал. Хворала после родов хозяюшка-то.

А Матрена, что белая березонька, подрастала и в 15 лет распустилась, раскудрявилась и заневестилась. В те времена рано замуж девки выдавались.

Возвратился как-то по весне Петр Иванович восвояси, да не один, с помощником — белокудрым, статным красавцем Николкою. Сказывал, что Николка дюже в лошадях разбирается, речь их разбирает. Сиротою рос, на чужих хлебах, но хорошие люди воспитали его в труде и в послушании. И капиталец в мошне у Николки кой-какой имелся. Пока на паях с хозяином поработает, а там, глядишь, и сам пойдет своим путем в купечестве.

Только взглянула Матрена на Николку, и запылало ее сердечко. Разнарядится, бывало, и все вокруг него, словно утица перед селезнем, головкою вертит, глазоньками светит. А Николка все отворачивается, взгляд опускает, в землю глядит перед нею. На посиделки не ходит, в хороводах не участвует. Видно, душа холодной была у Николки. Как-то в сенях обои повстречались, она к нему головкою на грудь прислонилась, ручками белыми шею его могучую обняла: «Люб ты мне, Николка, навеки твоею стану, под венец поведи, иначе со смертушкой повенчана буду!»

Отвел Николка ее руки от себя. Оттолкнул и молвил: «Что ты, девка, греха не ведаешь. Не суженая ты мне Богом. Не велит мне душа слабостью твоей попользоваться, аки тать. А велит мне сердце делом большим заняться, купеческим. В примаках ходить мне негоже. Стерпи; глядишь, и другого найдешь, сердце успокоишь. Моей вины нет».

Бросилась бежать Матрена куда глаза глядят, упала в росные травы, билась в рыданиях долго и уснула, что дите малое, в вечер на сырой земле.

Переполошились хозяева и дворовые люди, стали Матрену искать. Привели домой под утро. Сарафан мокрый от студеной росы, бледна, как стена белая, дрожит листом осиновым, никого не узнает. Водкою растирали, малиною с липовым цветом поили.

Дни проходили, Матрена все без памяти металась. Но однажды на утренней зорьке открыла она глаза и прошептала тихо: «Умираю, родные мои мамонька с тятенькой, домочадцы мои милые. Никого не вините...»

Николка тут же — у постели стоял, лицо белое, каменное. Призвала к себе: «Вины твоей нет, Николушка. Не поминай лихом», — вздохнула тихо, и отошла душа ее в лучший мир, где ждала ее любовь Всевышнего.

Похоронил Салтыков-купец дочь свою единственную, соблюдая все христианские обычаи, сотворил тризну поминальную по всем правилам на 9-й и на 40-й дни.

На могиле ее каждый год в начале лета зацветал иван-чай, да так разросся, что весь погост объял.

Лет эдак через пять загорелся двор Салтыковых от молоньи, и в одночасье сгорела вся деревня. Так ее и не отстроили — народ разбредался подальше от пожарища.

Только иван-чай напоминает о былом, зацветет пышным пурпурным маревом, изумит мир чудо-цветом, недолгое время попразднует и враз поседеет — в одну ночь окуклится белыми кудрями.

Да, — вздыхает Кузьмич, — в нынешние времена от любви не умирают, песен о любви не поют. Как послушаешь молодежь, в теперешних песнопениях слова какие-то несусветные, белиберда.

Пей, касатушка, чаек. В термосе настоялся отличненько, головушка болеть не будет. Мысли ясные прилетят с небес. Кто иван-чай пьет, до самой смертушки разум не потеряет. Вот такое это зелье чудотворное.

— А не скажешь мне, Кузьмич, отчего так мало об иван-чае в книгах написано? — спрашиваю я, ожидая, что потомственный травознай откроет мне тайны врачевания этим лекарственным растением.

— А что о нем говорить, чай он и есть чай. Отродясь русские люди пили его, прибавляя сил в организме. Живот от колотья лечили, печень гнилую правили, очищали, паразитов из кишок изгоняли.

Кто головой маялся, зимой простудившись, или же от мигрени сумасшествовал, — тому иван-чай про-

писывали даже лекари ученые, не то что знахарки доморощенные. Вон, наш фершель соком иван-чая любой насморк вылечит; да и горловые хвори. Сам пьет его и денно, и нощно. 92 года. Еще и на молодух поглядывает, гоголем ходит.

Я тебе скажу, что сила в этом растении агромадная. Только сушить его надобно умеючи. Колосок со

ТРАВА ДУШЕВНОГО ПОКОЯ

цветками порезать меленько и на противень, в горячую духовку. Не успеешь, повременишь – враз окуклится, пухом пойдет. Ни к чему тогда все старания. Вся сила уйдет в семена. А для заварки чая хороши по весне, до цвету его, листочки нежные, в тени сушеные.

Для лечения же тяжких хворей цвет нужон.

Кузьмич надолго замолкает, шевеля узкими губами, будто молится про себя, а затем говорит значительно:

– Я тебе, касатка, вот что скажу. Лечат иван-чаем, сухим цветом, примочками распаренными и соком из него, цветущего, рак женской груди. Только не всех лекарей Господь таким даром наделяет.

Кузьмич задремал, гудели пчелы, цвел под легким ветерком иван-чай.

Chamaenerion angustifolium – иван-чай, кипрей узколистый —многолетнее травянистое растение, 50-150 см, с толстым ползучим корневищем. Цветки, собранные в кисточки, пурпурно-розовые, красные с фиолетовым оттенком, редко бледно-розовые или же белые (там, где известковые грунты, и в них имеется медь). Цветет в июне и до августа, на влажных лугах, на холмах, вдоль дорог и на лесных полянах.

Обычно цветет зарослями, поселяется на пограх или же заполняет места бывших поселений, а также на высушенных болотах. Растение популярно среди лесорубов, охотников и любителей странствий. Хорошо знают его и применяют в лечении знахари, деревенские бабки-ведуньи.

Растение богато углеводами, слизью – 15%. Пектин, тритерпиноиды (1,3-1,9%); олеанолевая, урсоловая, гидрооксиурсоловая, гидрооксилеановая кислоты. Фенолкарбоновые кислоты (в гидролизате). Кофеиновая, кумариновая, елатовая; флавоноиды: сексангуларетин, кемпферол, его арабинозид, раинозид кемпферола, дубильные вещества (5,65-20%), алкалоиды – 0,1-1%, аскорбиновая кислота – до 338 мг%, каротин. Минеральные соли: железа – 23 мг%, марганца – 16 мг%, никеля – 1,3 мг%, титана – 1,3 мг%, молибдена – 0,44 мг%, бора – 6 мг%.

В корнях иван-чая отсутствуют танины, есть 20% белков, соли фосфора, кальция, кобальта.

В семенах – 40-45% эфирных масел.

Компоненты биохимических веществ иван-чая прекрасно гидролизуются, усваиваются организмом для саморегуляции его функционального гомеостаза. Есть такие известия, что иван-чай помогает больным при поражении лимфогранулематозом.

Хорошо известно, что приготовляли иван-чай, подвергая его особым ферментным процессам, и он имел большую популярность на Руси под названием «Копорский чай» (от названия деревни Копорово).

В народной медицине настои, отвары иван-чая, а то и кашицы из свежих или распаренных цветов применяются и внутренне, и наружно.

Вяжущее, обволакивающее, противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее и общеукрепляющее средство. Употребляют при катарах желудка с повышенной кислотностью, при язвах его и двенадцатиперстной кишки, при колитах с поносами, при воспалении поджелудочной железы и желчевыводящих путей, при легочных заболеваниях; туберкуломах, туберкулезе, абсцессе, хроническом воспалении легких. Водными настоями, напарами лечатся от экземы, эмпитиго; от долго не заживающих ран и от ожогов применяют масло (2/3 свежесобранных цветов на 1/3 растительного масла, три недели экстрагируется на солнцепеке).

Долгое употребление водного настоя высушенных цветков снимает привычные мигрени, особенно у женщин, связанные с приходом месячных. Улучшается память у ослабевших разумом, особенно у тех, которые довели мозг свой до усталости и подвержены психозам и бредовым идеям. Пропадают бессонница и унылые размышления после психических травм.

Где-то в архивах Всесоюзного научного онкологического центра АМН лежат фолианты – результаты многолетних комплексных исследований, проведенных лабораторией химии природных соединений, где из соцветий иван-чая выделено высокомолекулярное соединение «ханерол», которое оказывает противораковое действие и притом малотоксично.

Внутренне:

1. 15 г травы с соцветьями в сухом виде на 200 г кипятка. Настаивается ночь. Употребляется 4-5 раз в день до еды по 1 столовой ложке.

2. Спиртовой настой: 10 г сырья на 100 г 40-процентной водки, настаивается 12 дней в темном месте, в хорошо закрытой посуде. Принимается по 40 капель перед едой 3 раза в день.

3. Сок из свежего растения с добавлением 5-процентного спирта 96°. Лечиться можно долго, без перерывов, вреда не будет.

Наружно:

Отвары, кашицы из свежих и сухих растений, примочки, припарки, полоскания, смазывания маслами, экстрагируемыми иван-чаем.

Застонали века и
вздохнули: «Прощай».
На холме, полыхая, горел
иван-чай.
Та, забвенья трава,
на погарах цветет.
И твердят, что он
памятью долгой живет.
А на взлете, на взлете –
подбито крыло,
Словно землю от боли
в молчанье свело.
Долго сеялся дождь,
нагоняя печаль.
Поутру белый саван
надел иван-чай.
И в раскаянье билась
о берег волна,
Запоздалою нежностью
в глубях полна.
Равнодушно взирал
иван-чай в белый свет –
«Все проходит, и в пух
превращается цвет».
И по воле ветров
улетят семена.
На неведомых землях –
молчаньем зерна
Будут ждать, когда час
возрожденья взойдет.
Ведь твердят, что он
памятью долгой живет.

Избавился от боли и страха

Кланяюсь до земли москвичке Людмиле Николаевне Гориной за рецепт «Сахар и лук камни изотрут», опубликованный в «ЗОЖ» (№ 24 (180) за 2000 г.) и «Про сахар и лук» в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 г). О камнях в почках и почечной колике знаю не понаслышке, уже более 20 лет страдал этой болезнью. Перепробовал многое: чистотел, отвар корней шиповника, напары овса, почечные чаи и т.д. Вначале надеялся на официальную медицину, а она, кроме скорой помощи, почти ничего не дала. УЗИ всегда показывало — камни в почках есть. Решил попробовать рецепт Людмилы Николаевны, привнеся в него свои изменения. Дело в том, что я диабетик, а значит, принимать такое большое количество сахара (400 г.) — дело небезопасное. Сахар я заменил сорбитом, а все остальное — по рецепту: 1 кг лука пропустил через мясорубку, добавил 400 г сорбита, кипятил, помешивая, на малом огне 2 часа, профильтровал через марлю. Получил 500 мл жидкости. Все разделил на 4 равные части и на второй день в 8 утра принял первую порцию. Через 20 минут легкий завтрак. Уже через 30-40 минут началась «революция» в желудке, которая закончилась послаблением. Далее прием фильтрата в 12, 16 и 20 час. И все это время меня «чистило», хотя почти ничего не ел. Но уже к 2-3 часам ночи все успокоилось, зато усилилось мочеотделение с заметными резями и помутнением мочи. Урину собирал, и обнаружилось, что на дне банки очень много песка красного цвета. Так продолжалось 4-5 дней. По истечении этого срока я сдал кровь и мочу на наличие сахара, но, к моей радости, все осталось в прежних величинах. Если раньше УЗИ показывало камни до 1,2 см (4-5 шт.), то теперь их всего два и те 0,3-0,4 см.

Но какое облегчение! Ушли тяжесть, ноющая боль, чувство страха. Так что советую диабетикам воспользоваться моими результатами и чистить почки по принципу: «Делай, как я». Надеюсь осенью «добить» оставшиеся мелкие камушки.

Хотел бы предложить рецепт тем, кто страдает от болей косточки у большого пальца на ногах. Сам мучился много лет, пока случайно не попробовал положить на ступню и косточку сильный магнит. Уже через 5-8 минут боль стихла, но я подержал еще минут 40. Профилактически проделал это 2-3 вечера (сидя у телевизора) и забыл о болях на полгода. Затем повторил (хотя болей и не было) и вот уже много лет живу спокойно.

Мне 67 лет, зожевец с 1999 года, стараюсь вести соответствующий образ жизни. Каждую страницу вестника прорабатываю с ручкой и тетрадью, охотно делюсь с близкими, соседями и друзьями нужными рецептами. Приступил к четвертой десятидневке приема H_2O_2. Самочувствие заметно улучшается.

Адрес: Коваленко Николаю Максимовичу, 357820, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Ленина, д. 121, кв. 49.

СВОБОДУ ТРЕЗВЫМ НЕКУРИЛЬЩИКАМ!

У иас в обществе сиова всплывает, казалось бы, давио забытая проблема — проблема прав и свобод определенного слоя граждаи. Я имею в виду, что подчас лица, которые должиы прививать здоровый образ жизни другим людям, бороться за иего всеми возможиыми способами, сами курят или злоупотребляют алкоголем, или делают то и другое сразу. Никакие закоиы и указы иа иих ие действуют.

Я считаю, что в тех учреждеииях, где кто-либо контактирует с другими гражданами, ие должио быть места курильщикам и выпивохам. Ни одиого преподавателя с сигаретой во рту или злоупотребляющего спиртным! То же относится и к медикам. Неужели подрастающее поколение должно равияться иа курящего педагога? И может ли вылечить от недуга врач-алкаш, если ои ие может справиться со своими вредиыми привычками? Вы же не доверите ремоит сложиой аппаратуры иеумелому моитеру.

Любой граждаиин страиы поиимает, что иаделеиный властью человек с сигаретой или стакаиом водки в руках — безиравствеиеи. В иаш дииамичный век их пагубиые привычки вредиы ие только им, но и окружающим людям. Причем права курильщиков и злоупотребляющих спиртиым пока иикто не ограиичивает. Получается, что их интересы у иас в страие более существеииы, чем права абсолютиого большииства остальиого иаселеиия.

Невольио задаешься вопросом, а может быть, потому и ие прииимаются иужиые закоиы, что пьяиым иародом легче управлять? Ведь трезвомыслящий человек иачииает задавать острые вопросы, иа которые представителям власти отвечать не хочется. Думаю, причииой прекращеиия антиалкогольиой кампаиии в середиие 80-х годов послужило резко возросшее самосозиаиие людей. Власть просто испугалась трезвых граждан.

Намерено ли иаше государство в самом деле бороться с пороками, ведущими иаселение к массовым заболеваниям и даже к вымиранию? Не пора ли освободить учреждеиия всех ветвей власти, учебиые заведения и органы здравоохраиеиия от лиц, злоупотребляющих алкоголем, иаркомаиов, злостиых курильщиков? Не пора ли сделать радикальный шаг к здоровому обществу? Как вы думаете?

Адрес: Клокову Василию Алексеевичу, 658340, Алтайский край, с. Краснощеково, ул.Ленина, д. 118.

ЧТО? ЛЕГЧЕ УПРАВЛЯТЬ?

Екатерина II как-то в порыве не свойственной ей откровенности открыла своим вельможам государственный секрет:

— Пусть пьют. Пьяным народом легче управлять.

Сегодняшние «управители», следуя «мудрому» совету, распахнули шлюзы – и разлилось по стране море разливанное акцизной, подпольной и полуподпольной сорокаградусной, от полстакана которой можно не только серьезно заболеть, но и отправиться на тот свет, как говаривали раньше, без причащения.

Владимир Паршутин.

Саратовская обл., г.Ртищево.

Еще раз о «настойке молодости»

В «ЗОЖ» № 11 за 2001 год в рубрике «Домашний доктор» вы напечатали мое письмо «Про подорожник и «настойку молодости». До сих пор идут отклики. На многие письма ответила. Но на вопросы, присланные из дальнего зарубежья, я делать это не в состоянии — доплачивать за конверт у меня нет возможности. От того, что многие письма остаются без ответа, на душе становится неспокойно Вот и решила снова написать в «ЗОЖ» — уточнить кое-какие детали приготовления настойки. Основное, что я почерпнула из своего опыта: перед тем, как принимать настойку, для лучшего результата надо ежедневно в течение месяца попить натуральные соки: яблочный, морковный (чередуя их через день) по 1-2 стакана в день.

Можно один месяц перед употреблением настойки делать очистку организма любыми соками 1 раз в неделю через каждые 3 часа, выпивая по 1 стакану сока. Он может быть яблочный, морковный, грушевый, огуречный, свекольный. Последний должен постоять около часа до употребления.

Уточню сам рецепт «настойки молодости»: взять по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и 1 литр водки. Все смешать и настаивать в плотно закрытых стеклянных бутылках две недели. Хранить в темном месте: можно в погребе (или закопать в землю). Через две недели осторожно перелить настойку в чистую бутылку, осадок вылить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Настойку можно разбавить кипяченой водой. Кончилась одна бутылка — доставайте следующую. И так — пока вся настойка не кончится. Это — курс. Следующий можно повторить через 5-6 месяцев.

Адрес: Корсуновой Галине Петровне, 352931, Краснодарский край, г. Армавир, пр-д Калинина, д. 38/13.

Особенно понравился рецепт от ожога

Мне 61 год. Пользуюсь многими рецептами из «ЗОЖ». Так, при повышении давления жую несколько ягод калины или смазываю пятки уксусом. Особенно мне понравился рецепт от ожога. Я сильно обожгла ногу. Буквально через 5 дней ожог затянулся кожицей и осталось чуть темноватое пятнышко.

50 г рафинированного растительного масла сильно перекалила на огне, пока не пошел синий дым, сняла с огня, немного остудила. Затем добавила 10 г обычного пчелиного воска, размешала до полного его растворения, остудила — мазь готова. Выложила мазь на тряпочку в несколько слоев, а потом — на ожог, сверху закрепила пластырем и завязала бинтом. Меняла повязку каждый день.

От лямблий в печени можно попробовать такой метод. Взять семенные коричневые огурцы нарезать, положить в 2-литровую кастрюлю, заполнив ими 1/3 емкости, залить доверху кипятком, настоять и поставить в холодильник. Не процеживая, пить без ограничений.

Адрес: Мамонову В.В., 36007, Украина, г. Полтава-7, а/я 1592 (для Мамоновой Е.М.).

Семена моркови от высокого давления

Поделюсь рецептом, как я спасаюсь от гипертонии. Нужно взять 4 стакана морковных семян и пропустить через кофемолку, разделить на 28 равных частей и каждую часть утром варить как кисель со стаканом молока, добавляя полчайной ложки картофельного крахмала. Как остынет — все выпить натощак. И так в течение 28 дней один раз в год.

На следующий год запасайте семена и снова пейте 28 дней. Есть можно все, кроме жирного. Я пью этот настой пять лет, давление скачет редко, чувствую себя хорошо.

Хочу обратиться за помощью: кто может, вышлите мне «живой волос» и «лапчатку белую» для лечения моей мамы.

Адрес: Китаевой Тамаре Николаевне, 442274, Пензенская обл., Белинский р-н, п/о Ширяево, с. Марьевка.

И снова о «золотом усе»

Летом прошлого года заболел палец на ноге. Через неделю уже еле ходила — палец распух, посинел, деформировался. Днем и ночью не утихала боль.

Обратилась к врачу-ревматологу. Диагноз: «деформирующий артроз». Лечение растянулось на месяцы. Консультировалась у хирурга и ортопеда. Заключение — операция. Я почти уже согласилась, но прежде чем идти отрезать палец, решила перелистать подшивку «ЗОЖ». А вдруг? И нашла публикации о «золотом усе».

Приготовила настойку: мелко порезала 17 коленец отростка «золотого уса», залила 0,5 литра водки, закрыла банку крышкой и 10 дней держала в шкафу. Пила настойку по 1 столовой ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Сейчас боли совсем не чувствую. Палец выглядит почти нормально. Ушли боли из пальцев рук, в плече, уменьшились боли в пояснице.

Спасибо за публикации о «золотом усе».

Адрес: Ивановой Марии Степановне, 680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 17, кв. 27.

Как я сам себя лечу

Я пенсионер. Веду здоровый образ жизни: деньги на лекарства не трачу, все недуги лечу сам методом проб и ошибок и без помощи тех, кто давал клятву Гиппократа. Думаю, что кое-чего достиг, так как жаловаться не на что.

Страдал аритмией, болями в сердце, одышкой. Врачи качали головой, глядя на ЭКГ. Лет десять назад стал есть ежедневно по 3-4 грецких ореха. Перегородки от них не выбрасывал, а складывал в бутылку и когда их набиралось примерно три, заливал доверху обыкновенной водкой. Недели через две лекарственная жидкость была готова. Настойку из перегородок до сих пор принимаю ежедневно один раз в день по 30-40 капель на 1/2 стакана воды. Постепенно забыл об аритмии и болях в сердце, исчезла одышка. Забыл, что такое валидол, нитроглицерин и прочие сердечные лекарства. В дополнение стал употреблять настойку боярышника.

Дачно-огородные работы в итоге привели к тому, что заработал себе остеохондроз, радикулит, люмбаго, боли в позвоночнике. Суставы потеряли подвижность, левая нога стала отниматься. Врач предложил лечь в больницу. А что

делать в больнице сейчас, когда отсутствуют простейшие и бесплатные лекарства? Решил остаться дома и лечиться сам. Опробовал множество рекомендаций своих знакомых. В итоге — ожоги на спине, а улучшений — ноль. Стал делать компрессы из обычной аптечной валерьянки: никто не подсказывал — сам додумался. Сразу почувствовал улучшение. Стал вставать с постели и потихоньку передвигаться. Компрессы на пояснице пришлось держать по 4-6 часов. Многое почерпнул из книги Ч.Коана «Победить боль в спине». Сейчас могу даже бегать на стадионе, а ведь врачи на меня махнули рукой!

Адрес: Голубчику Е.М., 241022, г.Брянск, ул. Профсоюзов, д.16, кв. 26.

Морковь — прекрасное средство от запоров

Страдал запорами. Мне посоветовали есть побольше моркови. Я стал натирать ее на средней терке, добавлял чеснок и заправлял майонезом. Сметаной, может, и лучше бы, но сметана мне не подходит. Приготовлю такой закуски поллитровую баночку и держу ее в холодильнике. А перед едой достаю и съедаю 2—3 столовые ложки. Банки хватало на 1—2 дня. И вот я заметил, что стул нормализовался.

Адрес: Богданову Алексею, 427627, Удмуртия, г. Глазов, ул. Пионерская, д. 1 «б», кв. 86.

Мне помог рецепт из «ЗОЖ»

У меня всегда были крепкие, здоровые зубы, а тут стали шататься. Стоматолог предложила удалять. Но зубы-то все хорошие, только шатаются, жалко было дергать. Спросила, нельзя ли их сохранить. «Пополощите соленой водой, может, поможет», — был ответ. Я поняла, что придется самой искать подходящее средство. И в этом мне помог «ЗОЖ». За несколько лет у меня собралась подшивка вестника, стала я искать что-нибудь от пародонтоза. И нашла! Все советы были простые и доступные, но мне помог этот. Рецепт назывался «Зубная паста индейцев».

3 ст. ложки морской соли истолочь в порошок, взять 1 чайную ложку еловой или сосновой смолы, 0,5 ч. ложки пепла шкурки банана и развести оливковым маслом до густоты сметаны. Все хорошо перемешать и втирать смесь в десны.

Адрес: Ржеусской Л.Я., 172500, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Строителей, д. 21/12, кв. 102.

Грецкий орех против ногтееда

Долго я мучилась с большим пальцем на ноге — он почернел и сильно беспокоил. Предстояла операция — удаление ногтя.

Случайно я прочитала в книге о лекарственных растениях, что грецкий орех хорошо помогает от ногтееда. Я взяла ядро грецкого ореха, разжевала, выложила на целлофан, приложила к ногтю и закрепила. Легла спать. Где-то через полчаса чувствую, ноготь начинает побаливать, а потом разболелся так, что невозможно было терпеть. Я еще немного подержала и сняла, не выдержала. Лежу и думаю: ведь если ноготь болит, значит, «лекарство» действует. На другой день я повторила процедуру, но выдержала дольше. Через неделю я прекратила лечение, а еще спустя неделю я увидела, что больной ноготь сходит, а под ним появляется новый розовый ноготок. Вскоре все прошло, больной ноготь стал гладким и ровным.

Адрес: Кравченко Полине Никандровне, г.Пенза, ул. Новый Кавказ, д. 37/1.

Без облепихового масла не обойтись

Диагноз «язвенная болезнь» мне поставили примерно в 40-летнем возрасте. Лечили 12-перстную и диетой, и минеральными водами, и витаминами, но два раза в год стабильно случались обострения — весной и осенью. Боли слегка затихали, но не прекращались. Когда рассказала подруге о своих мучениях, она мне посоветовала полечиться облепиховым маслом. В то время было тяжело его купить, но подруга умудрилась где-то раздобыть 2 флакончика по 100 г каждый. И я приступила к лечению.

Масло принимала натощак по 1 чайной ложке. После приема лежала в течение часа на каждом боку по 15 минут. Но самое главное — суметь проглотить эту чайную ложку масла. Организм его не принимал. Тогда я решилась на «обман». Сделала маленькую лепешку из мякоти белого хлеба, налила в середину масло и, завернув ее наподобие пельменей, проглотила вместе с водой. Таким образом я выпила все 200 г масла.

Прошли годы, язвы мои зарубцевались, а если и бывают периодически обострения, так на то она и язвенная болезнь, чтобы о ней никогда не забывали, все время придерживались диеты — ни острого, ни жареного....

Лет 20—30 тому назад в санатории я познакомилась с одной женщиной. Разговорились. Стали жаловаться друг другу на свои болезни. Оказалось, что у нее давно возникают боли в кишечнике при дефекации. Я в этом санатории лечилась несколько раз и посоветовала ей обратиться к хорошему специалисту-проктологу. При осмотре врач установил, что у нее язвенный колит. Чтобы ее утешить, я рассказала ей, как лечила свою кровоточащую 12-перстную кишку с помощью облепихового масла. Посоветовала делать микроклизмы, беря на каждую клизму 30 мл масла облепихи, а чтобы такое малое количество не размазывалось по стенке груши, разбавлять облепиховое масло подсолнечным, предварительно прогретым на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После охлаждения эти масла смешать: 30 мл облепихового масла с 70 мл подсолнечного. Масло вводить осторожно, медленно. Потом полежать в постели по 15 минут на каждом боку. Нужно сделать 10 клизм через день, если состояние не улучшится, то пройти еще один курс.

Обязательным условием этого лечения, с моей точки зрения, является очистка кишечника. Сначала сделайте очистительную клизму со слабым раствором марганцовки. Затем в чистую прямую кишку вводить 100 мл смеси облепихового масла и подсолнечного. Всего таких процедур надо сделать 10, через день. В случае необходимости все повторить.

Все это я посоветовала своей случайной знакомой. Прошел год, и мы вновь встретились с этой женщиной. Она вылечилась! Вот какие чудеса творит облепиховое масло!

С высокой кислотностью я справилась так. Взяла среднюю картошку, срезала верхний слой и потерла на мелкой терке. Отжала полученную массу, сока

получается 1/3—1/2 стакана. Добавила в него примерно столько же теплой кипяченой воды или морковного сока, кстати, он полезен при язвенной болезни, и к полученной смеси еще 1—2 чайной ложки подсолнечного масла. Пила один раз в день утром натощак за 1 час до завтрака.

Адрес: Наталия Федоровна, Москва.

Грыжу еще не вылечил, но за советы благодарю

Однажды я написал в рубрику «Отзовитесь» письмо, в котором спрашивал совета по лечению паховой грыжи. Откликнулись люди аж с Дальнего Востока! Суть всех писем — не сдаваться, искать нетрадиционные методы лечения, прислушиваться к своему организму. Некоторые рекомендации мне хотелось бы привести в своем письме, поскольку они могут оказаться полезными другим.

Очень хорошо написал инвалид II группы, участник ВОВ Иван Георгиевич Калинин из Московской области. Он предлагает упражнение: лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой, ладони на затылке — поднять левое колено и локтем правой руки дотянуться до колена, затем вернуться в исходное положение, поднять правое колено и локтем левой руки дотянуться до него. И так — 50 раз.

Если найдете время, то необходимо делать в день 2 раза. Когда освоите упражнение, Иван Георгиевич рекомендует постепенно выполнять его с усилием.

Николай Васильевич Копытов из Краснодарского края советует «крутить педали», лежа на спине, «ножницы», делать боковые круговые движения каждой ногой, придерживая при этом грыжу.

А.И.Водопьянова из Оренбурга рекомендует на паховую грыжу приложить 5-копеечную монету, закрепив ее лейкопластырем. Монета должна быть выпуска до 1961 года, можно использовать медную пластинку.

Воспользовавшись некоторыми советами, я, конечно, за довольно короткий срок от грыжи не избавился, но состояние несколько улучшилось. Спасибо всем, кто мне ответил.

А в заключение расскажу о том, как в нашей семье лечат бронхит.

2 части касторового масла смешать с одной частью скипидара. Этой смесью на ночь смазать грудь. Одеться во фланелевую рубашку. Две-три недели —и бронхита как не бывало!

Адрес: Грачеву Владимиру Васильевичу, 452630, Башкортостан, с. Шаран, ул. Первомайская, д. 43.

Лепешка от мозолей

Решила написать в «ЗОЖ» и поделиться своим опытом, как можно избавиться от сухих мозолей на подошвах, а также от бородавок.

Нужно приготовить лепешку: растереть дольку чеснока, залить кашицу одной чайной ложкой уксусной эссенции и добавить немного пшеничной муки, замесить тесто.

В лейкопластыре вырежьте дырочку по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку надо вставить мозоль, а сверху на нее аккуратно наложить лепешку. Сверху заклеить пластырем и забинтовать. Будете ощущать небольшое жжение. Через 2—3 дня повязку снимите — мозоль отойдет вместе с повязкой.

Если одной процедуры окажется недостаточно, повторите еще раз.

На месте мозолей появятся болезненные ямочки, наложите на них бинт с мазью Вишневского или облепиховым маслом и носите повязку до заживления ранок.

Самое лучшее лекарство для заживления ран — это облепиховое масло, если оно правильно сделано.

Как сделать облепиховое масло в домашних условиях? Рецепт очень простой. Зрелые плоды облепихи пропустить через соковыжималку (лучше ручную). Сок использовать как витаминизированный пищевой продукт. А оставшуюся массу высушивают, измельчают на кофемолке и заливают подсолнечным маслом (на 1 кг массы 1,5 кг масла). Настаивают в течение двух—трех недель при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем жидкость сливают с осадка, и слитый масляный экстракт готов к употреблению.

Адрес: Поляковой Александре Федоровне, 140130, Московская обл., Раменский р-н, п/о Кратово-1, поселок Отдых, ул. Мичурина, 13/2.

Про шпоры не вспоминаю уже 18 лет

Расскажу, как я отделалась от пяточных шпор и болезненной косточки у большого пальца.

Пятки так болели, что хоть бери костыли, а на правой ноге болела еще и косточка у большого пальца. Вообще у меня ноги никудышные, вены прооперированы, на одной голени язвы, на другой - тромбы и плюс эти шпоры.

Процедуры я делала на ночь. Предварительно собирала мочу и доводила до кипения, затем распаривала ноги около часа в горячей урине, пока она не остынет. Потом муж массировал мне ступни и стучал с силой по пятке ребром ладони. Больше двух недель мы делали такие процедуры.

И что вы думаете? Уже лет 18 я и не вспоминаю, что когда-то не могла даже встать на ноги. Косточку я как таковую не лечила, но с тех пор она и не болит, и не растет. Так что я сразу убила двух зайцев.

Адрес: Волошиной Марии, Курская обл., Кореневский р-н, ст.Коренево, ул. Кирова, д. 19 «а».

Про соленый хлеб да чесночное молоко

После эвакуации на Урал я, будучи 13-летней девочкой, заболела малярией. Мой отец работал врачом и часто применял народные средства в своей практике. Хочу поделиться простым, доступным и эффективным рецептом, которым он спас меня от болезни.

Нужно взять небольшую головку чеснока, мелко нарезать ее и вскипятить в 0,5 литра молока. Остудить, процедить и выпить чесночное молоко в течение дня за несколько приемов. Мое состояние улучшилось уже на следующий день, но если болезнь запущена, то и лечение будет длительное.

И еще один очень простой и доступный рецепт от панарициев, карбункулов, фурункулов (тоже испытала на себе). А случилось вот что: перед мытьем пола я

сорвала заусенец и занесла грязь под ноготь. К ночи палец распух, покраснел, сильно разболелся, заснуть я не могла. Так продолжалось несколько дней. Тогда я пошла к врачу, оказалось, что у меня «панариций», нужно снимать ноготь и чистить кость. Но до этого дело не дошло, потому что мне посоветовали следующее средство. Взять кусок черного хлеба, круто посолить и разжевать до образования «кашицы» (однородная масса, обильно смоченная слюной). Затем на пергамент положить кусок бинта, выложить эту кашицу, сверху прикрыть другим концом бинтика, плотно приложить к нарыву и забинтовать. Уже к утру, когда я сняла повязку, опухоль спала, а на бинте, соприкасающемся с нарывом, я увидела гной и кровь — рана полностью очистилась. Еще не один раз я так лечила панариции, обходясь без хирургического вмешательства.

Этот же рецепт помог мне избавиться от фурункула на груди. Нарыв начал развиваться, кожа покраснела, опухоль тянула, создавая сильную боль, но до вскрытия гнойника было еще далеко. Я не спала ночами, а потом вспомнила, как лечила панариции, и решила попробовать хлеб с солью для лечения этого нарыва. Каково же было мое удивление, когда наутро, снимая компресс, я увидела на марле гной. Посмотрев на фурункул, я заметила малюсенькую дырочку, как от укола иглой, через которую и вышел гной. Правда, опухоль рассасывалась больше недели, так как я не дала гнойнику созреть, но боли уже не было.

Адрес: Содманенко Вере Гавриловне, г. Иваново, ул. Громобоя, д. 58, кв. 56.

Труд победил гипертонию, а лук — подагру

В прошлом году мне исполнилось 70 лет. Вся моя трудовая деятельность в основном прошла на руководящих должностях, как производственных, так партийных и профсоюзных.

Но мой путь в жизни не был усыпан розами. В 30 лет я стал гипертоником, а чуть позже заболели суставы.

Избавился я от гипертонии с помощью своего садового участка. Получил я тогда 6 соток. Какую землю давали в те годы, описывать не стану. Все это хорошо знают. Вот ежедневный физический труд на свежем воздухе излечил меня от излишней полноты, а, следовательно, и от гипертонии.

Теперь о том, как я избавился от отложения солей в суставах.

В одной из книг по сельскому хозяйству я прочел о луке-порее, о том, что он способствует выведению солей из организма и препятствует их отложению. Его так и назвали «Антиподагрический лук».

Вот уже 30 лет я выращиваю его на своем участке. Зимой — рассада, летом — в открытом грунте. Зимой лук хорошо хранится в погребе до мая.

Употребляю лучок почти постоянно: в свежем виде в винегретах и салатах, а в остальных блюдах в вареном, но не жареном виде. Сейчас я забыл о болях и хрустах в суставах .

Семена этого лука можно приобрести во всех магазинах и киосках фирм, продающих семена. Для среднего климатического пояса подходят все сорта этого лука, но зимой лучше хранится сорт «Карантанский».

Адрес: Доброву М.Н., 140155, п/о Ново-Харитоново Раменского р-на Московской области, пос. «Электроизолятор», д. 9, кв. 21.

Про соду и коктейль «полевые цветы»

Был со мной случай. Я так сильно прикусила язык, что появился кровяной пузырь. Сначала не обратила внимания, думала, сам пройдет. Но пузырь со временем стал увеличиваться, и я проколола его иголкой — образовалась язва. Испугалась, побежала к врачу. Стоматолог ничего дельного посоветовать не смог. Мои мучения продолжались недели две, пока на глаза не попалась обычная питьевая сода. Сделала тампон из бинта, насыпала соды и приложила (сухую) на язву. Было очень больно, я даже пожалела о том, что сделала, но вскоре стало легче. Через десять минут компресс сняла, а спустя несколько часов приложила новый. Процедуры проводила два дня до полного выздоровления. Теперь содой я лечу все болячки во рту, в том числе стоматит.

Еще я знаю хороший рецепт для очищения организма.

Взять по 100 г трав или цветов ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все перемолоть, смешать и переложить в банку с крышкой.

Каждый вечер 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 20 минут, можно в термосе. Процедить через ткань, но не через марлю, и отжать. В 1 стакане настоя растворить 1 чайную ложку меда и выпить перед сном. После приема ни есть, ни пить нельзя до утра. Утром выпить вторую часть настоя, тоже с медом, за 30 минут до завтрака. Настой подогрейте на пару.

Кончится смесь — кончится лечение. Второй курс можно пройти через 5 лет.

Этот настой улучшает обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений. Сосуды становятся эластичными, смесь предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезает шум в голове, улучшается зрение.

Адрес: Любиной Тамаре Ивановне, 404190, Волгоградская обл., Светлоярский р-н, ст. Абганерово.

Яблоко с медовой начинкой против катаракты

Этим рецептом моя подруга лечила катаракту.

У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной крышечкой и дать настояться два дня. Полученный яблочно-медовый сок перелить в пузырек и закапывать по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут сильно щипать, придется потерпеть. Лечение проводить в течение полутора недель.

Для удобства можно использовать два яблока. Оставшуюся жидкость (которая не поместится в пузырек) слить во второе "запасное" яблоко, пусть настаивается.

Адрес: Соболевой Светлане Ильиничне, 445020, г.Тольятти. До востребования.

Очень прошу откликнуться женщин, которые справились с открытой раковой опухолью молочной железы. Операции не было. Рана большая, гнойная. Заранее благодарю.

Адрес: Казуровой Вере Ивановне, 309276, Белгородская обл., пос. М. Пристань, ул. Шумилова, д. 10, кв. 25.

* * *

2 года назад мне удалили базалиому, но недавно она появилась на другом месте. Можно ли обойтись без операции?

Адрес 1: Мосягиной З.А., 423832, Татарстан, г. Набережные Челны-32, 41/04—224.

Адрес 2: Луковой Твтьяне Васильевне, 117519, г. Москва, ул. Чертвновская, д. 39, корп. 1, кв. 194.

* * *

Можно ли народными средствами вылечить нарушения менструального цикла, кисту правого яичника (болей нет), непроходимость труб (спаечный процесс) и бесплодие 2-й ст.?

Адрес: Заяц Марине Викторовне, 107392, г.Москва, ул. Просторная, д.8, кв. 121.

* * *

У моей дочери атопический дерматит. Болеет с рождения, сейчас ей 10 лет. А у моей знакомой — нейроатопический дерматит. Помогите советом, как вылечить эти заболевания?

Адрес: Демьяненко Ю.А., 460035, Оренбургская обл., ул. Обороны, д. 50.

* * *

Моей дочери 40 лет. У нее киста на щитовидной железе. Помогите, пожалуйста, вылечить человека.

Адрес: Сафоновой Нине Максимовне, 670050, Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Чкалова, д. 13, кв. 77.

* * *

Мне 48 лет, у меня одиночная киста в правой пазухе носа, которая «давит» на глаза. Болит лоб и область около глаза. Операцию делать не хочется, можно ли избавиться от болей народными средствами?

Адрес: Пуховой Е.Г., 410004, г.Сарвтов, ул. Новокузнецкая, д. 103, кв. 2.

* * *

Мне 50 лет, диагноз: саркоидоз легких и кожи. Врачи предлагают только преднизолон. Прошу поделиться опытом тех, кто сталкивался с таким заболеванием.

Адрес: Машициной Татьяне Аркадьевне, 155244, Ивановская обл., Родниковский р-н, с. Парское.

* * *

Моему отцу сделали операцию, удалили легкое, но через месяц образовался свищ. Поставили дренаж. Самочувствие отца сильно ухудшилось: он похудел, плохо ест, каждый день высокая температура. Если кто-то знает, как ему можно помочь, отзовитесь!

Адрес: Сошенко Ольге Николаевне, 394086, г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 19 «а», кв.45.

* * *

Мне 31 год, всю жизнь борюсь с заболеванием, которое врачи считают неизлечимым, — дрожжевой грибок. Что только не делали, но кисти рук так и не проходят: язвы кровоточат и зудят, кисти опухают. Люди добрые, кто вылечился, отзовитесь, помогите вылечиться!

Адрес: Захаровой Ирине, 633456, Новосибирская обл., г. Тогучин-6, ул. Заводская, д. 19 .

* * *

У моей подруги рак языка. Я обращаюсь ко всем зожевцам: помогите советом, что можно предпринять? Ей уже трудно есть и говорить.

Адрес: Вилковой Надежде, г.Пенза, ул. Бийская, д. 10, кв. 5.

* * *

У меня редкое заболевание — глоссалгия. Болит язык, ночами нестерпимый зуд. Обошла всех врачей, но никакого результата. Выписали «фенлипсин», который мой организм не принимает, один раз даже потеряла сознание. Что мне делать?

Адрес: Курамшиной З.М., 450099, Бвшкирия, г.Уфа, ул. Бикбая, д. 30, кв. 143.

* * *

Хирург поставил мне два диагноза: эпикондилит и травматический остеоартроз. Прошла курс лечения, делали уколы, применяли мази и народные средства, а боль не утихает. Отзовитесь, кто вылечился!

Адрес: Поляковой Любови Дмитриевне, 115563, г.Москва, Борисовский проезд, д.44, корп. 3, кв. 447.

* * *

Как избавиться от гемангиомы позвонков?

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, 141897, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

* * *

У меня киста на шее. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться без хирургического вмешательства.

Адрес: Чижиковой Марии Григорьевне, 307147, Курская обл., Железногорский р-н, п. Магнитный, ул. Юбилейная, д. 11, кв. 29.

* * *

Моей единственной девочке 8,5 лет. Недавно нам поставили диагноз: диабет 1-го типа, инсулинозависимый. Очень прошу откликнуться людей, знающих травы, которые снижают уровень сахара в крови.

Адрес: Костюшиной Ж.В., Пензенская обл., Колышлейский р-н, с/з «Пограничный», отд. 3-й Хутор.

* * *

Мне поставили диагноз: защемление корешков седалищного нерва. Какие народные средства будут эффективны?

Адрес: Яковлевой Л.Г., 309535, Белгородская обл., Старооскольский р-н, Лвпыгинский с/с, с. Курское.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от ревматоидного полиартрита верхних и нижних конечностей.

Адрес: Хлебниковой Н.В., 416184, Астраханская обл., п. Володарский, ул. Центральная, д. 18/1.

* * *

Я много лет страдаю гнойно-обструктивным бронхитом. Помогите, пожалуйста, советом, как вылечить эту болезнь?

Адрес: Сысоевой Зинаиде Петровне, 426062, г.Ижевск, п. Старки, ул. Спортивная, д. 16 «в», кв. 8.

* * *

Мне 20 лет. У меня нарушение функции ЖКТ, особенно беспокоит неприятный запах изо рта. Как от него избавиться?

Адрес: Власовой Т.В., 623401, Свердловская обл., г.Каменск-Уральский, ул. Трубная, д. 11 «б», кв. 22.

* * *

Моей девочке 3 годика. Почти с рождения у нее болят глазки, слезятся и чешутся. Сдали анализы— обнаружили золотистый стафилококк. В зеве обнаружили зеленящий стрептококк. Что нам предпринять?

Адрес: Бравковой Юлии Алексеевне, Ставропольский крвй, Александровский р-н, с. Александровское, ул. Потапова, д. 44/1.

* * *

Для лечения системной красной волчанки требуется софора японская. Оплату гарантирую.

Адрес: Бражниковой Тамаре Ильиничне, 636460, Томская обл., г.Колпашево, ул. Л.Толстого, д. 8, кв. 4.

* * *

Отзовитесь, кто знает, как лечить катаракту растением «золотой ус». Больна мама 79 лет.

Адрес: Ерохиной, 632735, Новосибирская обл., Купино, ул. Осипенко, д. 91, кв. 11.

В 14-м номере вестника за 2002 год Зоя Алексеевна Демидова, поговорив в своем письме о секретах зоотерапии, предложила даже провести конкурс на самый интересный случай оздоровления с помощью любой зверушки.

Администрация «ЗОЖ» идею конкурса не поддержала, но пообещала опубликовать письма о зоотерапии, если таковые появятся. И они-таки появились!

МОЯ ЧЕРНУШКА

Был мерзкий февральский день. Шел мокрый снег, крутился ветер. С утра чувствовала себя очень неважно. Даже не могла понять, в чем дело, а надо было обязательно ехать на другой конец Москвы. Почти два часа туда и столько же обратно. Когда я вернулась домой, то смогла только добраться до своего дивана. Прикрыла в комнату дверь, выключила свет. Моя кошка, черная, как Багира, умница и красавица, по имени Чернушка, устроилась рядом в кресле. Вдруг меня начало что-то душить. Я хватала ртом воздух, но вдохнуть так и не получалось. Из глаз градом лились слезы — я задыхалась. Помню, пыталась крикнуть, но могла только шептать. Схватила себя за горло, начала делать какой-то массаж, но удушье усиливалось. Вдруг слышу — пришел домой сын. Хочу ему крикнуть, а получается шепот: «Костя, Костя!» Но сын, думая, что я сплю, не подумал заглянуть в мою комнату. Тут на меня прыгнула Чернушка, внимательно посмотрела в лицо, спрыгнула и вышла из комнаты. Слышу: она громко мяукает, а сын ворчит: «Что ты ко мне пристала? Иди отсюда!» Чернушка вернулась, снова прыгнула на меня, шершавым языком пару раз лизнула лицо и побежала к Косте. А он гремит ключами, собираясь уходить, а кошка на всю квартиру выводит свое настойчивое «мяу». Но и на этот раз сын ее не понял, ушел, а я собралась умирать.

И вдруг случилось чудо, иначе и назвать это не могу. Вернулась ко мне моя Чернушка, прыгнула на грудь, мордочкой крепко прижалась к лицу и замерла. Что-то произошло, и я смогла сделать маленький вдох, потом второй, третий. Стало легче дышать, потом еще легче и еще... Не знаю, сколько времени продолжалось это возвращение к жизни, но, когда Чернушка с меня спрыгнула, я дышала почти свободно. Что было со мной, до сих пор не знаю.

Чернушка — это удивительное создание. Так мы и сидим вдвоем. Мне 67 лет, а ей 7.

Адрес: Пуртовой Ю.И., 125412, г. Москва, ул. Базовская, д. 22 «г», кв. 78.

ФИЛЬКА-ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Люблю животных и убеждена: они все понимают, только сказать не могут. А вот люди далеко не всегда это способны постигнуть. Ведь помогают-то животные тоже далеко не всем — они отвечают взаимностью тем, кто к ним хорошо относится. Соседка моя Людмила, добрейшая женщина, встретила пуделя Фильку, которого выгнали из дома. Людмила сказала ему: «Пойдем ко мне жить» и приютила. Вся семья души не чаяла в собаке, но пудель выделял хозяйку. Она его и кормила, и гуляла с ним, и на дачу возила.

Вернувшийся из армии сын Людмилы привел в дом жену. Стали ждать малыша. Пришло время отвезти сноху в роддом, а на другой день она умерла вместе с неродившейся девочкой. Кажется, сделали не тот укол. Суд до сих пор разбирается.

Людмила очень любила сноху. Придя с похорон, легла на диван, а встать не смогла. Ни рукой, ни ногой пошевелить не может. Лежит, и все. Муж отправился на работу, пообещав вызвать врача.

И вот муж, сын, дочь на работе. Людмила одна в доме да Филька с котом Васькой. Вдруг Филька прыгнул на диван, лег рядом с Людмилой, вытянувшись вдоль ее тела, и не уходит, хотя хозяйка говорит, что ей не до его сочувствия. Минут через десять Людмила почувствовала, что ей стало лучше, а спустя еще пятнадцать минут совсем полегчало. Она попробовала встать — получилось! Но зато Филька упал на пол с дивана, будто сонный. Пудель после этой истории проболел несколько дней.

Филька и сейчас живет у них, и все в добром здравии, слава Богу. Думаю, все мы, дети природы, взаимосвязаны.

Л.Д.

Саратовская обл.

(Адрес в редакции есть).

АСЯ ПОСМОТРЕЛА И... УЛЫБНУЛАСЬ

Мне 77 лет. Есть что лечить. В больницах и поликлиниках к нам, старикам, не благоволят. Поэтому «ЗОЖ» — спасение телесное, но, главное, духовное! Радость общения, взаимная поддержка!

Хочу поделиться с зожевцами своим первым опытом выздоровления с помощью своей кошки Аси. Это было в те дни, когда я похоронила мужа и впала в депрессию. Ночевала у знакомых. Возвращалась домой днем: надо было кормить кошку Асю и полить цветы. Понимая, что своими ежедневными ночевками обременяю людей, на пятые сутки осталась дома. Всю ночь не спала, проснулась поздно, с больной головой пошла в кухню. В проходе на стуле сидела моя кошка Ася. Когда я с ней поровнялась, она радостно посмотрела на меня и... улыбнулась! Не знаю, как описать эту кошачью улыбку, улыбку преданности и любви. Глядя на меня веселыми глазами, она как бы в зевоте открыла свой розовый рот и протяжно, нежно произнесла: «Мя-у-у-у!» Что для меня, совершенно очевидно, прозвучало как: «Доброе утро, дорогая!» Я ей ответила: «Здравствуй, моя красавица!» Она поднялась на задние лапки, передние положила на плечи, словно обняв, ткнулась мне в щеку своим влажным носиком, дотянулась до уха и тихонько промяукала, что любит меня. Не смейтесь! Как бы вы иначе перевели те нежные «хур-мур-хур-мур», которые пропела Ася мне в ухо?

Адрес: Томат Лидии Петровне, 142121, Московская обл., г. Подольск, Красногвардейский бульвар, д. 9 «а», кв. 50 (для кв.46).

«ЗОЖ»: Мы опубликовали лишь три милых и теплых письма. Вы, конечно, заметили, что хотя действующие лица — Чернушка, Филька и Ася — разные, но рассказы о них очень похожи. То же самое можно сказать и о других зарисовках, которые не дошли до печати в вестнике.

Нам остается пожелать читателям относиться с любовью к братьям нашим меньшим. Они лечат нас уже только одним присутствием в доме.

О ТВЕРДОСТИ ХРУПКИХ СТРАНИЦ

С письмом за консультацией спешу,
И с нетерпеньем жду я свежий номер.
Ведь в каждом столько добрых новостей,
А в жизни от добра никто не помер.

Как радуют нас строчки оптимизма!
Какой за письмами стоит великий труд!
Такие хрупкие газетные страницы,
А сколько они твердости несут!

Александр Конкин.

Ульяновская область, г. Дмитровград.

Лада ОДИНЦОВА

СИРОТА

Судьба, что ты ей подарила, кроме
Воспоминаний лучших о детдоме,
О горьких травах в жизни одинокой,
О голосе трубы далекой?
Судьба, за что, за грех какой великий
Бредет, измазанная земляникой,
Точно в крови, душа по белу свету,
Конца ему, ей передышки нету?
И только дятел ранним утром жизни
Шлет позывные солнечной Отчизне,
И мир двоится, застланный слезами,
Кристально чист, упрятанный горами.
Так, ни отца, ни матери не зная.
Душа бредет, о счастии мечтая.
Что есть оно? Что для нее в нем, кроме
Воспоминаний лучших о детдоме?!

«ЗОЖ»: В Праге вышел однотомник Лады Одинцовой, приуроченный к 35-летию ее творческой деятельности. Мы присоединяемся к поздравлениям в адрес замечательного поэта (именно поэта — ни Цветаева, ни Ахматова не признавали слова «поэтесса»).

НАША ИГРА

«ЗОЖ» — «ЗАБОТА ОБЩАЯ – ЖИЗНЬ»

С удовольствием продолжаю игру, предложенную А.Бражниковым (№ 11 (215) за 2002 год). Вот как расшифровываю «ЗОЖ»:

«ЗОЖ»: Заветами Отцов Живи!

«ЗОЖ»: Знай, Откуда Жизнь!

«ЗОЖ»: Зарядка — Огонь Жизни.

«ЗОЖ»: Забытую Очисти Желчь.

«ЗОЖ»: Заново Открой Жизнь.

«ЗОЖ»: Здоровье Очень Жаль...

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236, Татарстан, г.Бугульма, ул. Тукая, д.75, кв. 13.

НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ

Из объяснительной записки в милиции:

«Кондукторша сорвала с меня шапку и не отдавала ее, пока я не куплю билет. А так как на улице было холодно, я ее ударил, чтобы не простудиться».

* * *

Плакат у дороги на краю леса:

«Берегите птиц. Кроме песен знакомых, они уничтожают вредных насекомых».

* * *

В Туле я видел раньше в нескольких гастрономах прейскурант: *«Напиток бодрствующий» — 1 стакан 30 копеек».*

Так они назвали «бодрящую» смесь сока с крепленым вином (видимо, без вина соки не раскупались).

Адрес: Сергею Николаевичу Полякову, 171841, Тверская область, г. Удомля, пр. Энергетиков, д. 8, кв. 173.

АФОРИЗМЫ

ЧТОБЫ ЕЗДИТЬ НА КРАСНЫЙ...

Пока выбьешь себе место под солнцем –
Наступает вечер.

* * *

Жизнь – грустная,
Зато зарплаты смешные.

* * *

Чтобы ездить на красный,
Нужно много зеленых.

* * *

Надоело быть счастливым?
Купи часы!

Адрес: Бисембаевой Динаре, 461548, Оренбургская обл., Соль-Илецкий р-н, с.Кумакское, ул.Мира, д.12, кв.2.

НА МЕДИЦИНСКИЕ ТЕМЫ

С КЕМ МНЕ ПАМЯТЬ ИЗМЕНЯЕТ?

• Радикулит — хозяину: «Стой, стрелять буду!«

• В споре рождается не истина, а аритмия.

• Самая заразная болезнь — старость.

• Доктор — больному: «Ваши отношения с унитазом?»

• Вечером — деньги, утром — «стул».

• Курящие подростки — «цыплята табака».

• Пятки становятся холодными, когда в них уходит душа.

• Жег сердца не глаголами, а междометиями

• Болел за дело, но слишком буквально — бюллетенил.

• И у зуба мудрости бывает корень зла.

• Время собирать камни... в почках.

• Успокоительные капли: «Вода с гуся».

• Пить воду с живыми микробами опасно, с дохлыми — противно.

• Говорят, что память мне изменяет. Интересно, с кем?

• Только покажите мне эту сволочь — изобретателя геморроя!

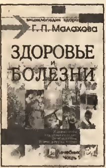
Адрес: Свистунову Евгению Алексеевичу, 111402, Москва, Вишняковская ул., 6-5-168.

НУЖНЫЕ КНИГИ:

ПОЛЕЗНОЕ ЧТЕНИЕ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Как часто, проходя мимо книжных развалов, мы задерживаемся взглядом на книгах, даже берем в руки ту или иную, а вот какую из них купить? Сегодня мы расскажем о некоторых книгах, надеемся, вам пригодится эта информация.

Спешим порадовать всех, кто на собственном опыте убедился в эффективности системы **Геннадия Малахова** – автор приступил к работе над «Энциклопедией здоровья», и первые две книги уже в продаже.



«Здоровье и болезни» – первый том энциклопедии, который отвечает на самый важный вопрос: в чем истинные причины наших болезней и как прийти к здоровью, не делая ошибок на этом пути.

«Лечение заболеваний» – второй том, который описывает самые эффективные методы и средства лечения наиболее распространенных болезней.

Кроме новой «Энциклопедии здоровья», Геннадий Малахов подготовил, как обычно, к началу нового, 2003 года **«Оздоровительные советы на каждый день»** и **«Оздоровительные советы для женщин на каждый день»**. Эти две книги известны миллионам читателей, которые благодаря мудрой поддержке автора смогли день за днем укреплять свое здоровье.

Анастасия Семенова также порадовала своих почитателей новыми книгами-календарями на 2003 год. Это прекрасно зарекомендовавшие себя **«Оздоровительные советы»** и **«Лунный календарь на каждый день»**, составленные с учетом биоэнергетики каждого дня, влияния Луны на наше самочувствие. Подарок для каждой женщины, вне зависимости от возраста, – **«Домашний календарь на 2003 год»**, уникальный сборник советов и по оздоровлению, и по ведению домашнего хозяйства, и по обычным житейским проблемам. Уверены, эта книга станет вашим надежным помощником.

Дорогие зожевцы! Вы, такие энергичные, активные, открытые всему новому (в том числе и в области самооздоровления), не могли не слышать о зависимости нашего образа жизни от группы крови. Мы рады познакомить вас с замечательным автором **Наталией Богдановой**, которая написала книги, ориентируясь на наши привычки, традиции русской кухни, и уровень наших доходов. **«Группы крови и индивидуальное питание»**, **«Группы крови и индивидуальная программа жизни»**, **«Группы крови и родовая карма»** – эти книги убедительно доказывают, что группы крови действительно влияют на характер человека, его судьбу, его здоровье.



Конечно, рассказать о всех новинках невозможно. Надеемся, что такие книжные обзоры станут постоянными на страницах любимой газеты!

Книга-почтой

Дорогие читатели!

Мы выполняем свои обещания и продолжаем публикацию подборок самых известных и любимых авторов оздоровительной литературы. Очень большой популярностью пользуются книги-календари, где день за днем, шаг за шагом описан путь к здоровью и молодости для каждого из вас. Внутренняя гармония, красивое тело, состояние уверенности и покоя невозможны, если нет здоровья.

Эти книги дадут вам надежду на исцеление, на избавление от болезней и неудач, помогут разбудить спящие силы вашего организма. Ваше тело постоянно обновляется. Одни клетки умирают, новые рождаются. В ваших силах сделать так, чтобы последующие были моложе и здоровее прежних. Верните себе молодость.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО «Ареал».

Почтовые расходы составят приблизительно 30% от розничной цены. Книги высылаются наложенным платежом.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О.____________________,

Индекс________, регион________________,

район____________, нас.пункт______________,

ул.______________, дом______корп.___, кв.____

лот	Автор, наименование книги	цена	экз.
3674	Малахов Г. Оздоровительные советы на каждый день на 2003 год.	42 р.	
3673	Малахов Г. Оздоровительные советы для женщин на 2003 год.	42 р.	
3665	Календарь, который лечит, на 2003 г.	39 р.	
3669	Семенова А. Оздоровительные советы на 2003 год.	39 р.	
3650	Семенова А. Лунный календарь на каждый день на 2003 год.	39 р.	
3714	Семенова А. Полное очищение: тело, дом, судьба.	29 р.	
3820	Семенова А. Очищение, восстановление и омоложение за 3 дня	28 р.	
3793	Малахов Г. Разумное питание. Мой 20-летний опыт.	35 р.	
3794	Малахов Г. Система оздоровления для пожилых.	31 р.	
3649	Малахов Г. Здоровье женщины.	33 р.	
3648	Семенова А.. Укрощение силы: Энергия 5 стихий в нашем доме	30 р.	
3759	Федоров А. Методы улучшения зрения	32 р.	
3647	Болотовский Г. Болезни кишечника	26 р.	
3663	Нищи К. Очищение души: уроки медитации	26 р.	
3897	Богданова Н. Группы крови и индивидуальное питание	33 р.	
3895	Богданова Н. Группы крови и индивидуальная программа жизни	33 р.	
	Книги в твердом переплете		
3645	Малахов Г. Энциклопедия здоровья 1	60 р.	
3644	Малахов Г. Энциклопедия здоровья 2	60 р.	
2326	Норбеков М. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков.	75 р.	
3919	Коновалов С. Заочное лечение	220 р.	

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрироваиа в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецеизируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.784.400 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.816.800 экз.
Заказ № 15804
Подписано в печать 12.09.2002
Интернет: www.ZOJ.ru